تنس الطاولة

إعداد

محى صبحى

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع
٥١ ش إبراهيم خليل – المطرية
ت : ٢٢٥١١١١٠ –٠١٢٩٨٧١٢٣٧

اسم الكتاب :تنس الطاولة
(دنيا الرياضة)
المؤلـــف : محى صبحى
الناشـــر : مؤسسة دار الفرسان
تصميم الغلاف: صلاح عبد الحميد -٠١١٤٥٤٤٢٤١٧
رقم الإيداع :١٤٥٤١ / ٢٠١١
طبعة أولى : ٢٠١١

فهرسة أثناء النشر

صبحى ، محى
تنس الطاولة(دنيا الرياضة)/ محى صبحى – القاهرة .- ط١
مؤسسة دار الفرسان للنشر والتوزيع
٨٤ ص ؛ ٢٤ سم
تدمك :- ٦-٥٤-٦١٦٩- ٩٧٧
١- تنس الطاولة
أ. العنوان ٣٤٢و٧٩٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِٱلْقُرْءَانِ مِن قَبْلِ أَن يُقْضَىٰٓ إِلَيْكَ وَحْيُهُۥ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا)

صدق الله العظيم
طه 114

مُقَدِّمَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

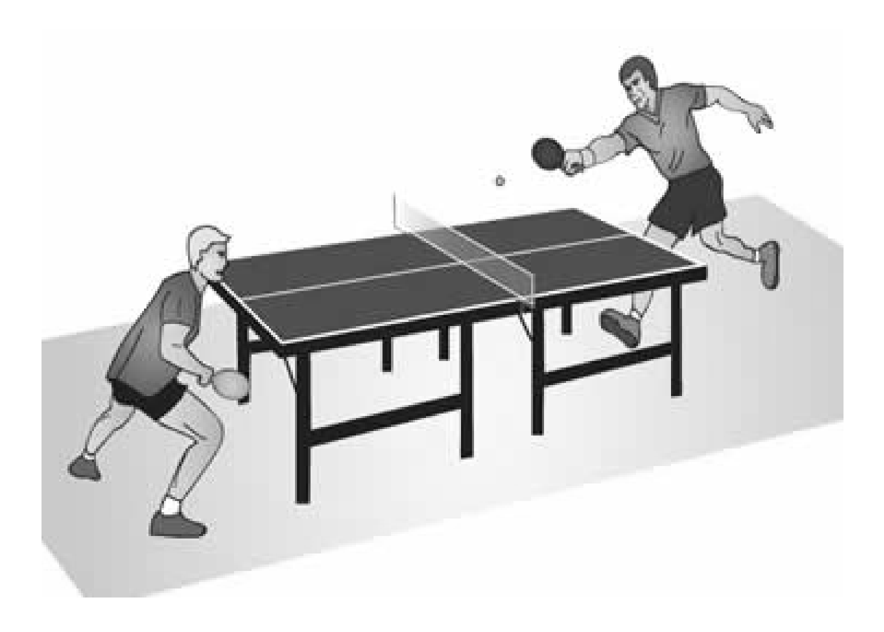
إن الرياضة مهمة جدًّا للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ﴿إِنَّ اللهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

(البقرة: من الآية ٢٤٧)، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، فالمؤمن يجب أن يكون قويَّ الجِسم "علِّموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"، وقوة الجسم لن تأتي إلا بالتغذية السليمة وممارسة رياضة من الرياضات أو على الأقل ممارسة تمارين رياضية بشكل يومي، ومن هذا المنطلق سوف نعرض بعض الألعاب الرياضية المفيدة للجسم والعقل؛ فالعقل السليم في الجسم السليم؛ حتى نمارس رياضةً من هذه الألعاب..

الفصل الأول

معظم الناس قد لعبوا تنس الطاولة ,وقد حدث أن البعض أعجب بها لأنها تلعب في صالات الرياضة أو في المنزل على سبيل المثـــال, وأيـــضا بسبب احتياجها لمعدات قليلة وخفيفة في نفس الوقت, فهي شبيهة برياضة التنس الأرضي من ناحية قوانين وأنظمة اللعبة. وينتهي هذا الـــشبه هنـــا بسبب اختلاف وزن الكرة و صغر طاولة اللعب.

هذه الرياضة أصبحت من أعظم الرياضات بسبب خفة معداتها مـــن كرة ومضرب ولكن هذه الرياضة تحتاج إلى مستوى عال من اللياقة البدنية واستجابة سريعة كالبرق.



وتنس الطاولة وتسمى أيضًا بنج بونج، لعبة مثيرة تمثـــل نـــسخة مصغرة لكرة المضرب (التِّنس) ويستخدم اللاعبون المضارب لضرب الكرة جيئة وذهابا فوق شبكة ممتدة بعرض طاولة. وتُحْرَز النقاط عن طريق

ضرب الكرة بحيث لا يستطيع الخصم أو الخصمان إرجاعها. وتنس الطاولة يلعبها لاعبان أو أربعة. فإذا لعبها شخصان تُسمَّى فردية، وإذا لعبها أربعة تُسمى زوجية.

نشأت لعبة تنس الطاولة في إنجلترا أواخر القرن التاسع عشر الميلادي. وهي اليوم ضرب من الترويح الشعبي ورياضة عالمية. وينضوي لاعبون من نحو ١٤٠ دولة تحت الاتحاد العالمي لتنس الطاولة والذي يقيم مسابقة عالمية كل سنتين.

تاريخ رياضة تنس الطاولة

مثل العديد من الرياضات العالمية, بدأت رياضة تنس الطاولة كرياضة شعبية , كانت ممتعة لجميع من لعبها, وتزامنت هذه الرياضة مع رياضة التنس الأرضي وكرة الريشة. لقد بدأت هذه الرياضة في بريطانيا كما قال الكثير من المؤرخين أو أنها كانت معروفة في بريطانيا كلعبة وليس كرياضة, فقد بدأت سنة ١٨٨٠ في فصل الشتاء بالتحديد,وذلك عندما كان الناس لا يستطيعون أن يلعبوا التنس الأرضي بسبب الثلج والبرد, فبدأوا يلعبونها في الصالات الداخلية على الطاولات بنفس الطريقة التي يتم بها لعب تنس الطاولة الآن.

سميت لعبة تنس الطاولة بالعديد من الأسماء قبل أن تأخذ اسمها الحالي, فقد سميت الويف واف (Wifwaf) وبالجوسامر(Gossamer) , وقد كان هذا الأخير اسم بدائي للعبة , وفي منتصف القرن التاسع عشر أطلق عليها اسم بينج بونج

(ping pong) , وذلك مأخوذ من صوت ارتطام الكرة بالطاولة أو بالمضارب المغلفة بالمطاط,

وهنا بدأت اللعبة كنوع جديد من الموضة المبتكرة التي يكون موقع لعبها في المنازل كمتعة تسلية وليست كرياضة.

في عام ١٩٠٣ أقيمت منظمة لهذه العبه ونصت على لبس مخصص لكلا الجنسين , وقد انتشرت هذه اللعبة في أوروبا بين الأعوام ١٩٠٥-١٩١٠ وفي ذلك الوقت وصلت اللعبة إلى اليابان ومن هناك انتشرت إلى كوريا والصين. وبعد فترة من الزمن أصبحت هذه اللعبة ومتعتها رياضة مشهورة, وقد انشات في بريطانيا وسميت بالبينغ بونغ كعلامة تجارية مسجلة , وفي عام ١٩٢٦ في برلين العاصمة الألمانية,أسست منظمة تنس الطاولة العالمية (ITTF) , وقد كانت أول بطولة عالمية لهذه الرياضة في لندن عاصمة بريطانيا وذلك في نفس السنة. وقد شاركت سبع دول في هذه البطولة , وقد كان أبطال هذه اللعبة هنغاريين ,

وقد تطورت تنس الطاولة كثيرا منذ ذلك الوقت, فعلى سبيل المثال مضرب تنس الطاولة قد تطور كثيرا وذلك بان توضع قطعتين أسفنجيتين من ناحيتي راحة المضرب ثم يتم تغطيتها بالمطاط لكي تمتص ارتدادات الكرة, يكون اللعب والتحكم بالكرة السهل وأفضل.

أما في نيوزيلندا فكان لهذه اللعبة قصة مشابهة , وقد تطورت بنفس الأسلوب بسبب تناقل الأخبار والتقارير عن هذه اللعبة , وفي سنة

١٩٠٢ كانت أول مباراة في نيوزيلندا بين سكان المناطق حتى عام ١٩٣٠ , تم عقد اجتماع في نيوزيلندا وبعد ذلك بأربع سنوات تـم إنـشاء منظمة تنس الطاولة النيوزيلندية , وستجد الكثير من المعلومات عن كـرة التنس النيوزلندية في كتاب (Fifty Years Across The Table) .

وفي اليابان سنة ١٩٥٢ أعلن هوري سوتر وهـو عـضو فـي رياضة كرة التنس اليابانية عن أمكانية ضرب الكرة بطريقة ملتفـة وذلـك جعل من اللعبة أسرع وأمتع. وقد طور اللاعبون الاسيوين الكثير في تنس الطاولة من أهمها مسكة المضرب المعروفة حاليا, بحيث كل يسند كل مـن أصبعي السبابة والإبهام راحة المضرب من جهتين متضادتين ويتم مـسك المقبض براحة اليد وباقي الأصابع. ويتم تطبيق هذه المسكة للمضرب من جميع لاعبي كرة التنس الدوليين الآن. وقد زاد عدد الدول المشاركة بهـذه الرياضة من سبع دول عام ١٩٢٦ إلى ١٠١ دولة عام ١٩٩٧ والآن وصل العدد إلى ١٤٠ دولة , وقد دخلت هذه اللعبـة الاولمبيـاد للعـب الفـردي والمزدوج للرجال والنساء في عام ١٩٨٨.

وأيضا قاموا بتطوير مسكه أخرى أكثر صـعوبة , تمتـاز بقوتهـا الهجومية ولكن لديها عيب بسيط في الدفاع.لكنها فعالة جدا, والـصينيون مشهورون بهذه المسكة حيث تسمى بمسكه القلم (Pin Holed)

ولعبة التنس تحتاج للياقة البدنية العالية والعضلية . ولحركة وردة فعل سريعة , فلم توجد أي رياضة تتطلب سرعة إدراك وانتبـاه كـسرعة لاعبي تنس الطاولة.

الأدوات و شروط اللعب

الأرضية :

يجب أن تكون الارضيه خشبية وليس معني ذلك انه لا يمكن لعب تنس الطاولة إلا إذا كانت الأرض خشبية . فان أرضيه جمنيزيوم المدرسة الرياضية في بكين والتي أخرجت البطل الشهير "شوانج تس تونج" (أحد اللاعبين الممتازين) كانت من الأسمنت المسلح.

ولكن لعبة تنس الطاولة هي لعبة تؤدي من الداخل ومن اجل هذا فانه من المهم أن نحافظ علي نظافة مكان اللعب وصالة التدريب ويجب أن تكون صالة التدريب لأي فريق نشط دائما نظيفة وجيدة التهوية والاحتفاظ بنظافة صالة التدريب ليست مشكلة ونظافتها تساعد علي الاستفادة القصوى منها ومن اجل ذلك فيجب تنظيفها يوميا.

ويجب تجنب دهان الأرضية بالشمع وإنما تمسح الأرضية بقطعة مبتلة جيدا من القماش (إذا لم تكن قطعه القماش مبتلة جيدا فسوف تتغطى الأرضية بالشمع وتصبح زلقة ومدعاة للخطر أثناء التدريب).

- الإضاءة :

يجب الاحتفاظ بالإضاءة فوق الطاولة بوحدة إضاءة مقدارها ١٠٠٠ شمعه (وات) ويجب ألا يقل بعد مصدر الضوء عن ٤ متر فوق الأرض .

- الطاولة :

السطح العلوي للطاولة (سطح اللعب) والذي يطلق علية سطح اللعب مستطيلا أبعاده ٢٧٤ سم طولا ، ١٥٢,٥ سم عرضا ويكون وضع أفقي مستوي علي ارتفاع ٧٦ سم عن ارض الملعب.

ملاحظات:

١- امسح الطاولة جيدا بقطعة قماش غير مبتلة .

٢- عند عدم استعمال الطاولة يجب تغطيتها بغطاء من البلاستيك .

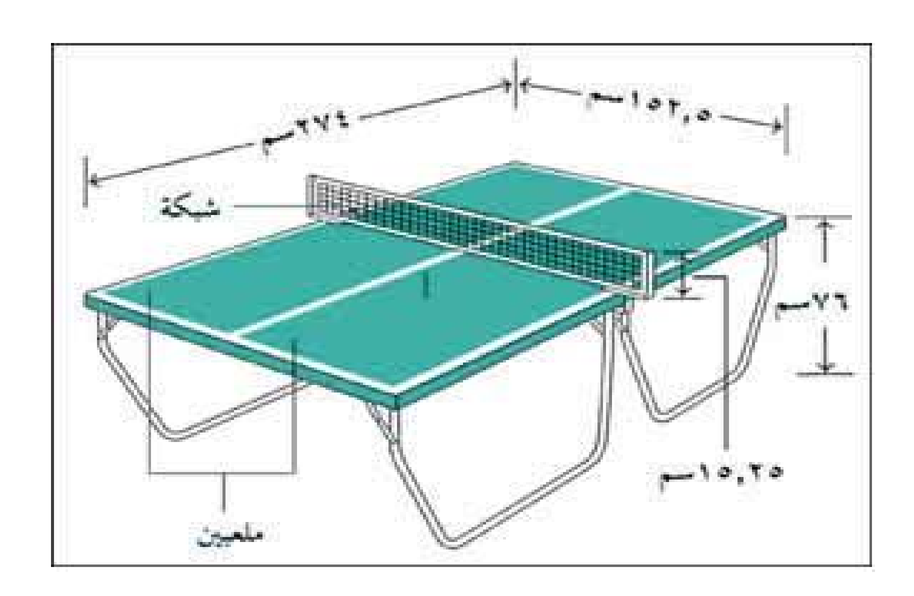
٣- عند وضع الطاولة مقابل الحائط يجب أن يكون أسفل القسم الداخلي من الطاولة إلى أسفل.

- القوائم :

يجب عليك أن تختار الطاولة التي تفي بالغرض واحتفظ بالقوائم بارزة علي حافة الطاولة بمقدار ١٥,٢٥ سم - واحتفظ بالشبكة ممدودة وتجنب أن تكون مستندة علي القوائم حتى لا تتدل.

- الشبكة :

طول الشبكة بما فيها القائمان ١٨٣سم و يجب أن ترفــع الــشبكة



بمقدار ١٥,٢٥ سم عن الطاولة بشرط أن تكون حافتها العليا مشدودة وان تكون حافتها السفلي غير مشدودة شدا كاملا وتكون ملامسة لسطح الطاولة وتثبت في منتصفها لتقسمها لقسمين متساويين.

ملاحظات :

١- يجب علي اللاعب ألا يمسح الكرة الجديدة في الشبكة.

٢- يجب التأكد قبل بداية التدريب من ارتفاع الشبكة حتــى تكــون مطابقة للمواصفات ويمكن وضع علامة علي مضربك بارتفاع ١٥,٢٥ سم

لتستعمله كمقياس للشبكة فعندما تكون الشبكة مرتخية أكثر من اللازم فأنها سوف تضر باللاعب المدافع في حالات كثيرة.

- الكرة :



يجب اختير كرة معترف بها من الاتحاد الدولي لتنس الطاولة وتحمل شعار(ITTF) لأنــه يــصعب ضرب الكرة غير المستوية في الصلابة وعليه فــان الكرة الجيدة هي تلك التي تستوي في صلابتها .

- الملابس :

تكون ألوان الملابس من أي لون ويجب أن تختلف بوضــوح عــن لون الكرة المستخدمة .

- القميص والبنطلون القصير (الشورت) :

يفضل اختيار ما يجعل الحركة سهلة فان أي ضيق في قطعه منهــا يسبب ألما عضليا ولذلك يجب أن اختيار الملابــس بمــا يناســب ظــروف العضلات التي تنمو تبعا لنمو الجسم وتبعا للتدريب ولــذلك فانــه يفــضل استعمال الشورت الغير ضيق عند الفخذ .

- بدله التدريب :

يفضل أن يكون هناك بدلتان علي الأقل واحة خفيفة للصيف والأخرى ثقيلة للشتاء ويجب أن تكون واسعه وان تحتفظ بالحرارة .

- الأحذية :

هناك أحذية المعدة خصيصا لتنس الطاولة والتي تمكن من سهولة الحركة ومن المستحسن أن يكون لك حذاء إضافيا يخصص للتدريب كما يستحسن عن التدريب الشاق أن تضع إسفنجا إضافيا في حذائك (يمكن الحصول علية من السوق) لتخفيف تعب الأرجل.

- الجوارب :

يتم اختيار الجوارب السميكة (تلك التي تحتفظ بالحرارة والتي تعطيك إحساسا بان قدميك تستند علي ما يشبهه الوسادة) وينبغي أن يكون عندك أزواجا كثيرة منها لتغيرها .

مضرب تنس الطاولة



ينص قانون الاتحاد الدولي لتنس الطاولة (ITTF) علي انه يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطي ، أما بطبقة من المطاط العادي المحبب بحبيبات بارزة إلي الخارج ولا يزيد سمك الغطاء بعد لصقه

عن ٢ ملليمتر ، أو بطبقه مطاط حبيباته بارزه إلي الداخل أو مقلوبة إلـــي الداخل ، علي ألا يزيد سمك الغطاء بعد لصقه عن ٤ ملليمتر .

والنوع الأول ذو الحبيبات البارزة إلي الخـــارج يـــستخدمه لاعبـــي الدفاع ، أما النوع الثاني ذو الحبيبات البارزة مقلوبة إلي الداخل ويستخدمه لاعبي الهجوم وهذا النوع يحدث دوران كبير وهو ذو سطح أملس نـــاعم SOFT

زوايا المضرب

هناك ٣ أنواع رئيسية من زوايا المضرب ، كل منها يـــصلح للعـــب ضربة معينة أو الرد علي ضربه معينه وعلي اللاعب أن يتعلم كيفية تغييـــر وتنظيم زاوية المضرب وهذه الزوايا هي :

١- زاوية اعتيادية :

تستعمل من قبل الناشئين لتعليمهم كيفية الـــرد علـــي الـــضربات الاعتيادية و الحيادية ولا يستطيع اللاعب عمل دوران أو سرعة كبيرة حينما يستعمل هذه الزاوية والتي يشكل فيها المضرب زاوية قائمة أو شبه قائمـــة مع الطاولة.

٢- زاوية مفتوحة :

تستعمل في حالة عمل الدوران السفلي وكلما زادت فتحة الزاويـــة زادت حدة الدور ويجب استعمال الرسغ أكثر في هذه الحالة حيث أن قـــوة الدوران مرتبطة بزاوية المضرب وقوه حركة الرسغ وكلمـــا زادت فتحـــة

الزاوية يجب الضرب بقوة أكثر لان الكرة لن تعبر الشبكة ، وهذه الزاوية يشكل فيها المضرب مع الطاولة زاوية مقدارها °91 فأكثر.

٣- زاوية مغلقة :

تستعمل في الضربة القوية والضربة النصف طائرة.

طرق قبض (مسك) المضرب

إن مهارة مسك المضرب هي الوسيلة التي تتيح للاعب تنس الطاولة القدرة على التحكم في زوايا المضرب ، وفى النقطة التي يضرب فيها الكرة لأداء الضربات القوية المختلفة على أحسن وجه للرد على ضربات المنافس ، سواء في عمليات الهجوم أو الدفاع .

وهناك عدة طرق لكيفية قبض المضرب :

* قبضة (مسكة) المصافحة **Shake hands Grip**

* قبضة (مسكة) القلم **pen hold Grip**

* قبضة (مسكة) القلم الصينية **Chinese Penh old Grip**

* قبضة (مسكة) القلم اليابانية الكورية **Japan and Korean Penh old Grip**

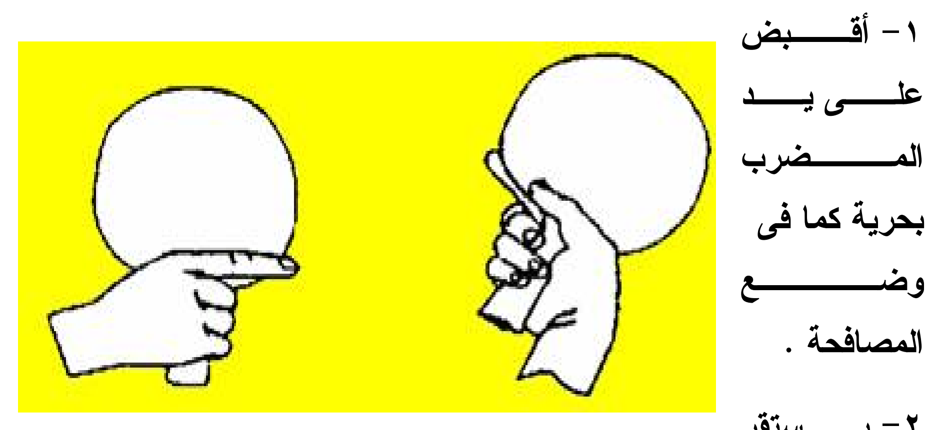
* قبضة (مسكة) سيميلر **See miller Grip**

- قبضة (مسكه) المصافحة :

تعد قبضة المصافحة هي الأكثر شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا في تنس الطاولة في جميع أنحاء العالم وخاصة بين لاعبي أوربا ويطلــق عليها أحيانا " القبضة التقليدية " أو " قبضة التنس " أو" القبضة الغربيـــة " وذلك لشيوعها بين لاعبي دول الغرب وأمريكا . ومن اللاعبين المشهورين الذين استخدموا هذه القبضة البطل البريطاني المجرى الأصـــل " فيكتـــور بارنا Victor Barna" الذي فاز ببطولة العالم في الفردي خمس مرات ، والبطل السويدي " جان أوف والدنر

Jan ove Waldner" الذى فاز بالميدالية الذهبية في اوليمبيـــاد ١٩٩٢ ، وبطل العالم الفرنسي " جين فيليـــب Philippe Jean "وبطـــل العالم الصيني " كونج لينجيو Kong Lingui "فى أعـــوام ٩٣-١٩٩٤ ، ٩٥ -١٩٩٦ ،وما لين MA LUN الحاصل على المركز الثاني ٢٠٠٥.

تؤدى قبضة المصافحة على النحو التالي :



١- أقـــبض علـــى يـــد المـــضرب بحرية كما فى وضــــع المصافحة .

٢- يـــستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام علـــى طرف السطح الامامى .

٣- تلف الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الداخل .

٤- يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب .

٥- تكون القبضة بقوة وثبات وبدون تصلب .

٦- يشكل السبابة والساعد خطاً ممتداً مع لمس حافة يد المــضرب لقاعدة الإبهام .

٧- تكون زاوية المضرب أقــرب إلــى العموديــة ونــصل(جــسم المضرب) المضرب موازى للشبكة .

مميزات قبضة المصافحة وعيوبها

يتعدد استخدام هذه القبضة حيث أنها :

* تعمل على زيادة الدورانات والضربات السريعة في حالة الاحتفاظ بالرسغ حراً .

* تعمل على التقليل من سرعة الدوران في حالـــة توقــف حركـــة مرونة الرسغ .

* يستطيع اللاعب القبض على يد المضرب بإحكام وبدون مرونـــة في مفصل الرسغ في حالة أداء الضربات الخلفية القوية .

* عند تحريك يد المضرب لأسفل يمكن الحصول على مرونة أكثـــر في مفصل الرسغ وبالتالي إحداث تغيير فـــي ســـرعة دوران الكـــرة فـــي الضربات الخلفية .

* تسمح لليد بحرية الحركة لتوجيه الضربات الأماميـــة والخلفيـــة نظراً لإمكانية تحرك مفصل رسغ اليد في جميع الاتجاهات .

* تسمح هذه القبضة باستخدام الوجـــه الامـــامى للمـــضرب فـــي الضربات الأمامية والوجه الخلفي للمضرب في الضربات الخلفية مما يسهل للاعب تغطية سطح الطاولة بأكمله في حالة الهجـــوم والـــدفاع (بالنـــسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى) .

* تعد أفضل قبضة لأداء الضربة الخلفية واللعب الدفاعي .

* تعتبر أحسن قبضة للعب البعيد عن الطاولة .

* تكون قوية جداً في أداء الضربات الموجهة إلى الأركان .

* عند تحريك يد المضرب لأعلى يمكن الحصول على مرونة أقـل في مفصل الرسغ وبالتالي يعمل على تقليل دوران الكـرة فـي الـضربات الأمامية .

ومن عيوب قبضة المصافحة أنها تكـون ضـعيفة فـي مواجهـة الضربات القوية في وسط الطاولة . كما أنه توجد صعوبة فـي اسـتخدام الرسغ في أداء بعض الضربات

أخطاء قبضة المصافحة و طرق تصحيحها :

١ –عدم ثبات المضرب فى اليد عنـد أداء الـضربات الأمامية والخلفية و يكون تصحيحها لف قمة المضرب للأمام يجعل الضربة الخلفية أكثر ثباتاً . ولكن الضربة الأمامية أقل ثباتاً ، وعند لفه للخلف سوف يحدث العكس ولذلك ينبغي التوفيق بين الحركتين لأداء كل من الضربة الأمامية والضربة الخلفية بثبات .

٢ –الجزء الناعم من الإبهام يلامس سطح المضرب هذا الوضع يجعل المضرب غير ثابت عند استخدام الوجه الامامى كمـا إن قدرته تكون اقل عند استخدام الوجه الخلفي . ولذلك ينبغـي أن يكون ظفر إبهامك عمودياً بالنسبة للمضرب.

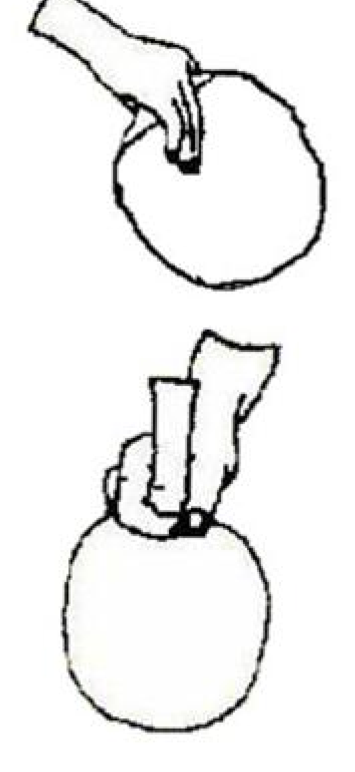
٣- امتداد أصبع السبابة على سطح الوجه الخلفي للمضرب يؤدى هذا الوضع إلى أداء ضربة جيدة أمامية ، وضربة خلفية غير ثابتة . كما يعطى أيضاً مساحة مضرب أقل على سطح المضرب بالنسبة للضربة الخلفية . ولذلك ينبغى الاحتفاظ بالسبابة قريباً من قاعدة سطح المضرب .

٤-القبضة شديدة الصلابة و القبض على المضرب بصلابة شديدة يستنفذ قدراً كبيراً من الجهد والقدرة على خبط المضرب . ولذلك ينبغي أن تكون القبضة مسترخية .

قبضة (مسكة) القلم :

هذه القبضة منتشرة عادة بين بلدان الشرق الأقصى في الصين واليابان وكوريا . وهى تلى قبضة المصافحة في شيوعها . وسميت بقبضة القلم لأن اللاعب يمسك المضرب مثلما يمسك القلم بين أصبعي الإبهام والسبابة . ولها طريقتان مختلفتان في القبض هما الطريقة الصينية والطريقة اليابانية والكورية .

تؤدى قبضة القلم الصينية علـــى النحو التالي :



١- يشير سطح المــضرب إلـــى أســـفل ومقبضه (يده) إلى أعلى .

٢- يلتـــف إصـــبعي الإبهـــام والـــسبابة ليتقابلان حول عنق يـــد المــضرب فـــي الاتجاه الأمامي منه ومن أعلى .

٣- تكون الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) ملفوفة على ســطح الوجه الخلفي للمضرب .

٤- يكون التحرك في رسغ اليــد أكثـــر حرية نسبياً .

٥- يكون تحريك المضرب لأعلى ولأسفل .

والعيب الرئيسي لهذه القبضة هو إســت خــدام الوجــه الامـــامى للمضرب فقط ، مما يعوق اللعب – وخاصة المبتــدئ- الــذي لا يــستطيع التحرك السريع في الرد على الضربات الموجه إليه من جميع الاتجاهات ..

– طريقة أداء قبضة القلم اليابانية والكورية :

تتشابه هذه القبضة مع القبضة الصينية فيما عدا :

١- تكون الثلاثة أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) مفروودة وتتركز على سطح (جسم) الوجه الخلفي للمضرب .

٢- يكون تحريك المضرب للجانبين .

٣- يكون المضرب على امتداد الذراع الممسكة به .

٤- تكون هذه القبضة أكثر قوة وفاعلية عن القبضة الصينية فى الضربات الأمامية ، وأسهل فى الضربات الخلفية .

٥- لأن الضربات الخلفية لاتزال ضعيفة أيضاً فى هذه القبضة فإنها تستلزم بالضرورة حركات رجلين سريعة وقوية للتحرك للمكان المناسب .

ولقد استخدم هذه القبضة البطل الاوليمبي الكوري "يو نام ميو Kyu Yoo Nam" وفاز بالميدالية الذهبية فى الدورة الاوليمبية عام ١٩٨٨ . كما فاز البطل الاوليمبى الكورى " كيم تاك سو Kim Tack Soo" عام ١٩٩٢ بالبرونزية ، والبطل الصيني "ليو لين Liu Lin" في الزوجي بالذهبية عام ٩٥-١٩٩٦ .

- مميزات قبضة القلم وعيوبها :

* تعد القبضة الأفضل في توجيه ضربات الإرسال القوية بالضربة الأمامية حيث يغلب عليها صفة الهجومية .

* تعتبر أفضل قبضة للضربات الأمامية خاصة مع اللاعبين سريعي الحركة في القدمين .

* تتميز بسهولة استخدام رسغ اليد في معظم الـضربات ، وفـى ضربات الإرسال بصفة خاصة .

عيوب قبضة القلم

هو استخدام نفس الوجه الامامى في معظم الضربات الخلفية ممـا يقلص من استخدامها في الضربات الخلفية لعدم قوتها ، وينـصرف ٧٥% من وقت المباراة تقريباً في اللعب بالضربات الأمامية بهذه القبضة ، كمـا انه يكون من الصعب استخدامها في ضربات الملامسة ، والضربات الخلفية ، والدافعة الدورانية . هذا بالإضافة إلى عدم تمكن اللاعب من لعب الكرات القريبة من الشبكة بسبب قصر المدى الذي يصل إليه المضرب على سطح الطاولة .

أخطاء قبضة القلم و طرق تصحيحها

١- عدم التحكم القوى في القبضة عند استخدام كل من الوجه الامامى أو الوجه الخلفي إن لف الجانب الأيمـن للمـضرب للأمام يجعل قبضتك الأمامية أقوى . ولفه للخلف يجعـل قبـضتك الخلفية أقوى ، ولذلك فإنه من الأفضل التوفيـق بـين الحـركتين بقبضة معتدلة الاتجاه.

٢- تكون القبضة شديدة الصلابة العمل على ان تكون القبضة مسترخية

قبضة سيميلو

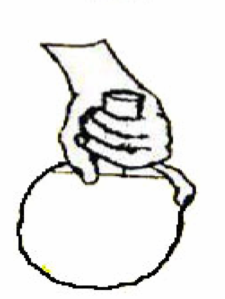
تجمع قبضة سيميلر بين قبضة المصافحة وقبضة القلـم . وهـى معروفة باسم القبضة الأمريكية وقد بدا سيميلر في استخدامها بنجاح فـي السبعينيات والثمانينات وفاز بها خمس مرات في بطولة الولايات المتحـدة الدولية .

- طريقة أداء قبضة سيميلر :

١- القبض على المضرب بقبضة المصافحة .

٢- يكون القبض بالإبهام والأصابع ملفوفة على جانبي المضرب ، ويكون أصبع السبابة ممتداً حول نصل المضرب .

٣- لف المضرب بزاوية من ٢٠ -٩٠ درجة تجاه الجسم . وكلما أدير المضرب زادت قوة الضربة الخلفية وقلة قوة الـضربات الأماميـة ، والعكس بالعكس .



٤- يكون الرسغ غير متصلب .

٥- يواجه الإبهام المنافس فـي حالة استخدام سطح واحد من المـضرب للضرب .

- مميزات قبضة سيميلر :

* تـسمح للاعـب باسـتخدام سطحين مختلفين حيـث يمكـن تغطيـة

السطح الرئيسي بالإسفنج المقلوب

والسطح الآخر بالمطاط المضاد

لدوران .

* تساعد اللاعب على أداء عملية صد الكرة بشكل متميز خاصة بالضربة الخلفية .

*تسمح بحركة كبيرة لرسغ اليد في ضرب العديد من الضربات خاصة الضربة اللولبية الأمامية .

* اختلاف نوعية المطاط على جانبي سطح المضرب يجعل رد الإرسال سهلاً .

* مع لف السطح الآخر للمضرب المغطى بالمطاط المضاد للدوران يمكنك أن تؤدى تقنيات متغيرة في أداء الضربات أثناء المباراة .

عيوب هذه القبضة

صعوبة مواجهتها للضربات ذات الزوايا الحادة لسطح الطاولة. وهى أقل صلاحية في الضربات الدفاعية فيما عدا في ضربات الصد . كما يظهر ضعفها أيضاً في رد الضربات الخلفية البعيدة عن الطاولة .

أخطاء قبضة سيميلر و تصحيحها

١ – يكون هناك ضعف في قبض المضرب سـواء مـن الوجه الامامى أو الوجه الخلفي ويكون الحل في لف قمـة المـضرب للأمام يجعل الضربات الأمامية هي الأقوى ، بينما لفها للخلـف يجعـل الضربات الخلفية هي الأقوى . وعادة ما يكون من الأفضل التوفيق بين الوجهين بقبضة معتدلة .

٢ – تكون القبضة شديدة الصلابة و لتقليل هذه الصلابة يجب أن تكون القبضة مسترخية

وعموماً فانه إن لم يكن لدى اللاعب قبضة مميزة فانه من الأفضل أن يستخدم قبضة المصافحة ، فالقبضة غير السليمة لا تتيح للاعب تنفيـذ كل الضربات بصورة صحيحة وسوف تحد من مهاراته وتطوره في اللعب

المباراة:

يجب أن تتكون المباراة من أحسن عدد فردي من الأشواط. نظـام الإرسال, الاستقبال ,الجهات يكون الحق في الإرسال أولا لمن تكون نتيجة القرعة لصالحه, يحق للفائز أن يختار ويحدد لمن الإرسال و من أي جهـة سيلعب عندما يختار الفرد أو الزوج أن يرسل أو يستقبل أولا أو أن يبدأ من جهة معينة و يكون للاعب الآخر الاختيار المتبقي.

بعد كل نقطتين يغيرا لإرسال من المرسل إلى المستقبل أو العكـس حتى نهاية المباراة إلا في حالة أن يسجل الخصمان ١٠ نقاط أو في حالة نظام الاستعجال عندها يتناوب الخصمان الإرسال بعد كل نقطة .

في حالة الزوجي الزوج الذي له الحق في الإرسال يكون مخير في اختيار أي لاعب سوف يرسل, و في أول شوط يحق للزوج المستقبل أن يختار أي لاعب سوف يستقبل أولا ثم يصبح المرسل الأول هو المستقبل الأول و المستقبل الأول يصبح المرسل الأول.

في الزوجي عند كل تغير للإرسال المستقبل السابق يصبح المرسل و صديقه يصبح المستقبل.

اللاعب الذي يرسل في الشوط الأول يصبح المستقبل في الشوط الذي يليه و في الشوط الأخير المحتمل للمباراة الزوجية الزوج الذي يفترض أن يرسل يجب عليه أن يغير نظام إرساله عندما تحرز ٥ نقاط و اللاعب أو الزوج الذي يبدأ من جهة محددة يكون في الشوط الذي يليه في

الجهة الأخرى و في الشوط الأخير المحتمل من المباراة يغير اللاعبون أماكنهم بعد ٥ نقاط. و إذا أرسل أو استقبل اللاعب في غير دوره يوقف اللعب بواسطة الحكم في أقرب وقت يكتشف فيه الخطأ و تكمل المباراة حسب المفترض.

١. مخالفة القانون :

٢. إذا لمس اللاعب الشبكة بجسمه أو مضربه تحتسب نقطة للمنافس إذا لمست الكرة نصف ملعب اللاعب مرتين تحتسب نقطة للمنافس إذا لعب اللاعب ضربة مزدوجة بالمضرب تعمد اللاعب تضييع الوقت أو سوء السلوك و قد يوقف الحكم المباراة و ينهيها.

الإحماء:

قبل الاشتراك بأي مجهود عضلي على اللاعبين أن يعملــوا علـــى الإحماء لعدة دقائق، تساعد تمـــارين الإحمـــاء علـــى تحـــضير العـــضلات وحمايتها من الإصابات وتحرك المفاصل وترفع من مستوى ضربات القلب. باختصار، تمارين الإحماء تساعد اللاعب على تقـــديم أفـــضل أداء. تبـــدأ تمارين الإحماء بتمارين عامة للجسم مثل الهرولة أو القفز والتـــي تـــزداد حدتها ببطء تليها تمارين الإطالة لجميع أعضاء الجسم بداية مـــن الأعلـــى للأسفل كما يلي:

- الرقبة والأكتاف.
- أسفل الظهر والمعدة.
- الأوراك.
- أعلى الرجلين.
- الركبتان.
- أسفل الرجلين والكاحلين.

تمارين الإطالة الباليستية التي تتضمن القفز وحركات الهرولة قـــد تؤدي الى إصابات لذا يجب تجنبها، تمارين التحمية يجب أن تـــؤدي قبـــل البدء بجلسات التمرين أو المباريات مباشرة.

تمارين الراحة:

تمارين الراحة بعد الرياضة تساعد على تجنب أي تصلب أو ألم في العضلات. الهرولة البطيئة أو المشي مع تمارين الإطالة الخفيفة هي الأمثل ويجب أن تستمر لعدة دقائق حتى يعود الجسم إلى وضع الراحة تقريباً.

التطور والتدريب التكتيكي:

هناك ثلاث مراحل للتطوير التكتيكي:

- المحافظة على الكرة في اللعب.
- تحقيق الدقة لنطاق أكبر من الأهداف.
- ممارسة الضغط بالدوران والسرعة وضرب الكرات مبكراً لمختلف الأهداف.

كيف تمارس رياضة تنس الطاولة

يقذف اللاعبون بعملة معدنية في الهواء لتحديد من يبدأ الإرسال أولا. ويضع البادئ الكرة في راحة اليد، ويقذف بها إلى أعلى ويضربها بالمضرب. وعند قذف الكرة لابد أن تكون أصابع المُرسِل مستقيمة ومضمومة بينما يكون الإبهام مفرودا .عند ضرب اللاعب للكرة يجب أن تكون اليد خلف طرف الطاولة، كما يُشترط أن تسقط الكرة في جانب شبكة البادئ بالإرسال أولا وتتخطى الشبكة ثم ترتد في جانب الخصم. ومن أجل إرجاع جيد لابد لِلاعب من أن يضرب الكرة بعد ارتداد واحد؛ لكي

تتخطى الشبكة وترتد في ملعب الخصم، ولا يسمح بضرب الكرة قبل ارتدادها. ويستمر اللعب حتى يُخطئ أحد اللاعبين الكرة، أو يضربها خارج الطاولة أو في الشبكة. وعندما يفشل لاعب في القيام بضربة إرسال أو إرجاع جيدة، يحصل الخصم على نقطة. وبعد كل خمس نقاط يبدأ اللاعب الآخر الإرسال. واللاعب الذي يحرز ٢١ نقطة أولا يكسب المباراة. لابد للفائز من أن يكون متقدمًا بنقطتين، وإذا حصل كلا اللاعبين على ٢٠ نقطة، فإنهما يتبادلان البدء بالإرسال بعد كل نقطة حتى يتقدم أحدهما بنقطتين، وتنتهي اللعبة إما بعد كسب جولتين من مجموع ثلاث جولات، أو كسب ثلاث من مجموع خمس جولات للمباراة الواحدة. وعند لعب الزوجي يجب أن يبدأ المرسل من المربع الواقع إلى يمينه، وأن ترتد الكرة في المربع الأيمن للخصم. كما يجب أن يتناوب الزميلان ضرب الكرة عند الإرجاع.

و يتم اللعب على مراحل هي :

أولا : مرحلة الاستعداد

* يقف اللاعب في وضع الاستعداد على أن تكون الذراع في حالة استرخاء .

* يكون المضرب مفتوحاً قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي ، ومغلقاً أو عمودياً في مواجهة الدوران العلوي .

* يكون الرسغ غير متصلب ، ويتجه قليلاً لأسفل .

* يتم التحرك للمكان المناسب مع وضع القدم اليمنى للخلف قليلاً فى حالة الضربات الأمامية .

ثانياً : مرحلة ضرب الكرة

١- المرجحة الخلفية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* لف الجسم للخلف من عند الحوض والوسط .

* تحيرك الذراع للخلف من عند المرفق .

* نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية .

* توجيه المضرب للخارج ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

ب- أما بالنسبة للضربة الخلفية فيتم ما يلي :

* تحيرك المضرب مستقيماً تجاه الوسط ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

* توجيه الرسغ للخلف .

* نجعل المضرب عمودياً أو مغلقاً قليلاً في مواجهة الدوران العلوي .

* أفتح المضرب قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي .

٢- المرجحة الأمامية للذراع :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

* لف الجسم للأمام من الحوض والوسط .

* حرك الذراع للأمام من عند المرفق .

* أد الملامسة أماماً وجهة الجانب الأيمن للجسم .

ب- يتم في الضربة الخلفية ما يلي :

* تحريك المضرب للأمام مباشرة .

* تحريك المرفق للأمام قليلاً .

* تكون الملامسة أماماً وجهة الجانب الأيسر للجسم .

* لف قمة الرسغ لأسفل عند الملامسة بحيث يواجه الطاولة مع غلق المضرب .

ثالثا: مرحلة المتابعة :

أ- يتم في الضربة الأمامية ما يلي :

* تحريك المضرب للأمام ولأعلى قليلاً بشكل طبيعي .

* عد إلى وضع الاستعداد .

ب- يتم في الضربة الخلفية ما يلي :

* تحريك المضرب في اتجاه الكرة ألملعوبه .

* العودة إلى وضع الاستعداد .

ضربات الإرسال

التعريف والأهمية :

تبدأ مباراة تنس الطاولة بأداء ضربة الإرسال . وهناك أربعة أنواع للإرسال ينبغي على اللاعب تعلمها وإتقانها منذ البداية في اللعب وهى :

* الإرسال الامامى بالدوران العلوي .

* الإرسال الخلفي بالدوران العلوي .

* الإرسال الامامى بالدوران الخلفي .

* الإرسال الخلفي بالدوران الخلفي .

وينبغي علي لاعب الإرسال ألا يعطى منافسه إرسالا سهل المنال عند البدء في المباراة ، حيث أنه سوف يتغلب عليه بدون شك إذا كان لاعباً قوياً ، كما ينبغي ألا يعطيه نوعاً واحداً من الإرسال فقط حتى لا يتغلب عليك أيضا إذا ما استطاع رده ، ولذلك فلابد من التنوع باستخدام أنواع الإرسال المختلفة وإتقان أدائها .

الإرسال الامامى بالدوران العلوي

ويعد الإرسال بالدوران العلوي أكثـر أنـواع الإرسـال سـرعة . ويفضله اللاعبون الذين يميلون إلى لعب الضربات المستقيمة القويـة فـي مواجهة الدوران العلوي مباشرة بعد بدء المباراة ، ويمكـن أداء الإرسـال بالدوران العلوي بشكل سريع جداً إلى أي مكان على الطاولة . ودائماً مـا يجبر الدوران العلوي اللاعب على الرد العالي للكرة ، وتكون المغامرة في هذا النوع من الإرسال بسبب سهولة مهاجمته عن باقي أنـواع الإرسـال الأخرى. وينبغي على لاعبي الإرسال بالدوران العلـوي أن يكونـوا علـى استعداد للضرب القوى أو الرد القوى للكرة بعد الإرسال ، وعادة ما يكـون معظم اللاعبين قادرين على رد الإرسال بالدوران العلوي بضربة مـستقيمة بالدوران العلوي أيضاً .

الإرسال بالدوران الخلفي

ويستخدم اللاعبون الإرسال بالدوران الخلفي كإعداد لهجوم بدوران علوي شديد . وهو طريقة آمنة للإرسال لوجود صعوبة فـي مهاجمتـه ، خاصة إذا هبطت الكرة على مسافة قصيرة من الطاولة ، وعنـدما تـؤدى إرسالا بالدوران الخلفي فانه من المحتمل وعندما تؤدى إرسالا بالـدوران الخلفي فانه من المحتمل أن يرد بدوران خلفي أيضاً . وعادة مـا يهـاجم المنافسون لاعبي الإرسال بالدوران الخلفي بدوران علوي شديد ، وذلك لان ردهم الكرة بدوران خلفي يمكن أن يهاجم بدوران علوي قوى بسهولة .

ولا تحاول أداء الإرسال لمجرد وضع الكرة في اللعب ، بل إرسال الكرة يجب أن يكون وفقاً لخطة معينة مع محاول استخدام الإرسال الذي يعطيك رداً ترتاح إليه . مثال ذلك : إذا أردت أن تهاجم في مواجهه كرة بدوران خلفي ، و يجب أداء إرسالا بدوران خلفي شديد خاصة إلى ركن الضرب الخلفي للمنافس فمن المحتمل أن يرد المنافس الكرة بضربة دافعه بدوران خلفي – وهو المطلوب.

وعند الحاجة إلى أداء ضربة مستقيمة قوية للكرة في مواجهة دوران علوي للمنافس فيجب أداء إرسالا بدوران علوي ، وبالتالي سوف يرد المنافس الكرة بدوران علوي عادة .

وإذا كان المنافس ضعيفاَ في مواجهه إرسال معين أو ضربة معينة فيجب استغلال هذا الضعف . فإذا كان لديه صعوبة في رد الإرسال تجاه ركن الضرب الامامى ، فيجب أن تكون ضربة الإرسال موجهة إلى ركن الضرب الامامى . وإذا لم يكن المنافس يفضل اللعب بالدوران العلوي ، فيجب أن يكون الإرسال بدوران علوي ، فالمرسل هو الذي يبدأ المباراة ، وانه صاحب الحق في اختيار نوع الإرسال الذي يبدأ به اللعب .

وقبل تعلم أداء الإرسال فانك يجب التعرف على قانون الاتحاد الدولي لتنس الطاولة مادة الإرسال القوانين الخاصة بالإرسال والتي تتضمن :

١- وضع الكرة على كف اليد وهو مفرود وثابت .

٢- تكون الأصابع مضمومة والإبهام حراً .

٣- يكون المضرب واليد الحرة فوق مستوى سطح الطاولة وخلف الحد النهائي لها .

٤- قذف الكرة لأعلى لمسافة لا تقل عن ١٦ سم .

٥-عدم دوران الكرة عند قذفها .

٦- تلمس الكرة على سطح الطاولة مرة واحدة على كل جانب من جانبيها .

مصطلحات الإرسال

* الإرسال القصير :

هو الإرسال الذي إذا تركت له الفرصة فان الكرة ترتد مرتين أو أكثر في جانب طاولة المنافس .

* الإرسال العميق :

هو الإرسال الذي إذا تركت له الفرصة فان الكرة ترتد مرة واحدة فقط على كل جانب من جانبي الطاولة .

* الإرسال القطري :

هو الإرسال الذي يعبر الطاولة في خط مائل من ركن اللاعب إلـــى الركن العكسي له في جانب طاولة المنافس .

* الإرسال المستقيم أو الموازى لخط الجانب :

هو الإرسال الذي يعبر الطاولة مستقيماً من ركن اللاعب إلى الركن المواجه له في جانب طاولة المنافس .

المسار الحركي للإرسال بالدوران العلوي الامامى والخلفي :

يمكن أن يؤدى هذا النوع من الإرسال إما بدوران علوي شــديد أو بسرعة شديدة ، ويعتمد ذلك على ما إذا كانت ضربة الكرة بحركة حــك أو بملامسة مستقيمة (مسطحة) ، ويجب معرفة كليهما حتى لا تكــون هنــاك صعوبة في أداء كل من الضربتين الأمامية والخلفية .

وعند الرغبة في إحداث أقصى دوران ينبغــي أن تلامــس الكــرة بحركة حك لأعلى ، وعند الرغبة في إحداث أقصى سرعة إرســال قطريــاً للملعب لإعطاء الكرة فترة زمنية أطول للهبوط ، وعموماً فانه من المهم ان التدريب على كل من الإرسال القطري والإرسال الموازى لخط الجانب على السواء ، ويتضمن المسار الحركي مايلى :



الارسال بالدوران العلوى الامامى و الخلفى

طريقة رد الإرسال

أولاً : عندما يضرب إليك المنافس إرسالا بدوران علوي قم بالاتى :

* استخدم الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية ، ووجه الكرة الى الجانب الضعيف لدى المنافس وغالباً مايكون تجاه جانب ضـــربه الخلفـــى ومن ثم لايستطيع المنافس إستخدام جانبه الأقوى .

ثانياً : عندما يضرب إليك المنافس إرسالا بدوران خلفى قم بالاتى :

* إستخدام الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية وتذكر أن تعــدل المضرب لأداء الضربة الخلفية ، وهى حركة أكثر خداعاً لحد ما عن تعديل المضرب لأداء الدوران العلوي ، لأنه عليك ان توجه المضرب لأعلى لحظة الضرب بينما لاتزال الكرة فى طريق هبوطها على جانب طاولة المنافس .

– العوامل الرئيسية التي تساعد على فاعلية الإرسال :

بعد ان تم عرض الإرسال بالدوران العــوى والإرســـال بالـــدوران الخلفى، وعندما يتم اتقانك لاداء هذين النوعين اتقاناً تاماً فانه يمكنـــك أن تطور إرسالك بتعلم طرق مختلفة أيضاً للتنوع فى الإرسال .

فهناك الإرسال بالدوران الخلفى الجانبي، والإرسال البندولى والذى يطلق عليه أيضاً بالإرسال عالي القذف ، والإرسال بالدوران الخلفى السريع ، وتتميز جميع هذه الأنواع بأنها أكثر تقدماً لأنها تستخدم مزيداً من

السرعة ، وتنوعاً فى الدوران بإضافة بعض الدوران الجانبي للكرة لزيادة فاعليتها جنباً الى جنب مع الدوران العلوي أو الخلفى .

ويهمنا فى هذا الفصل عرض بعض العوامل التي ترفع من مستوى أداء الإرسال وهى الخداع ، والدوران ، والارتفـــاع ، والعمـــق ، وأيـــضاً

السرعة فى بعض الأنواع وتقدم لك الأنواع المتقدمة من الإرسال المبـــادأة في اللعب والفوز بنقاط عديدة مباشرة بسبب المحاولات المـــستميتة التـــي يقوم بها منافسك فى رد هذه الأنواع لكي لا يعطيك رداً للكـــرة يمكـــن أن يكون إعداداً لك لضربات قاتلة تنهى النقطة لصالحك .

– الخداع فى الإرسال :

يعتبر الخداع أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تميز الإرسال ، ويؤدى الخداع باستخدام مرجحة الذراع فى حركة نـــصف دائريـــة فـــى مرحلة ضرب الكرة . مثال ذلك :تستطيع ان تبدأ بحركة المضرب مـــشيراً للجانب ، ثم لأعلى في نفس حركة المرجحة وإذا تم تأديتها بسرعة ، فانه يكون من الصعب التعرف على أي جزء من المرجحة تمت فيـــه ملامـــسة الكرة . فإذا تمت الملامسة فى الجزء السفلى للمرجحة فانك سوف تحـــصل على حركة قطع للكرة . وإذا حدثت الملامسة فى الجانب فـــسوف تحـــصل على دوران جانبي ، وإذا حدثت الملامسة أثنا مرجحة الذراع لأعلى فانـــك سوف تحصل على دوران علوي ، وتستطيع أيضاً أن تحدث دوراناً جانبيـــاً مندمجاً بدوران خلفى (قطع) ودوراناً جانبياً مندمجاً بدوران علوي بفضل

ملامسة الكرة بين الحركة السفلية والجانبية أو بين الحركة الجانبية والعلوية .

وهكذا فمع التدريب المستمر تستطيع أن تتعلم أنواعاً مختلفة مـــن الإرسال باستخدام حركة المرجحة نصف الدائرية ، إذ تجعلك تحصل علـــى دوران مختلف فى كل مرة تلمس فيها الكرة عند جزء مختلف من المرجحة

. ولاحظ أيضاً أنه بالرغم من تغييرك لنوع الدوران ، إلا انك لم تغير حركة الذراع الضاربة فى الإرسال ، مما يجعل تفسير الدوران صعباً على المنافس

وأيضاً لزيادة عملية خداع المنافس فانك تستطيع أن تستخدم حركة خداع بعد الإرسال ، حيث يتم ذلك من خلال المبالغة فى مرحلـــة المتابعـــة للكرة فى اتجاه عكسي لذلك الاتجاه الخاص بالملامسة الفعلية ، مثال ذلك : فى الإرسال بالدوران الخلفى (القاطع) تتم حركـــة المتابعـــة لأعلـــى وفـــى الإرسال بالدوران العلوي تتم حركة المتابعة لأسف ولكن لا تبالغ فـــي أداء هذا الخداع حتى لايكتشفه المنافس ويتعامل معه بفطنه .

ومن طرق الخداع ايضاً ما يحدث عند التنوع فـــى المكـــان الـــذى يلمس فيه المضرب الكرة إذ تستطيع بذلك ايضاً ان تنوع فى سرعة دوران الكرة، ومن المعروف انه عندما تؤدى إرسالا فانه لاتتحرك جميع أجـــزاء المضرب بنفس السرعة ، بل تتحرك قمة المضرب بشكل أسرع من قاعدته . ولذلك فانك بملامسة الكرة عند قمة المضرب سوف تحصل علـــى دوران شديد (سريع) وبنفس الحركة أيضاً تستطيع ان تحصل على دوران بـــسيط جداً من خلال ملامسة الكرة عند قاعدة المضرب . ومن ثم فان الإرسال

بدون دوران كما يحدث فى تلك اللمسة الأخيرة للمضرب يكون لـــه نفس فاعلية الإرسال بالدوران من حيث الشكل ، وســـوف يجـــد منافـــسك صعوبة في تفسير الاختلاف بين الحركتين ، وبدون شـــك فـــان الاســـلوب الأفضل في خداع منافسك هنا يكون بإكساب الكرة دوراناً شديداً (ســـريعاً) بدرجة انه يعجز عن إدراكه .

– الدوران :

يعتبر الدوران أيضاً من العوامل الرئيسية التي تعمل علـى زيـادة فاعلية الإرسال ، ولإحداث الدوران الأقصى فانه يجب عليك أن تستخدم كلا من الساعد والرسغ فى الحركة ، وعدم استخدام أي منهما يؤثر على شدة حركة الدوران ، وينبغي أيضاً أن تلامس الكرة فى اتجاه قمة المـضرب ، لأن هذا الجزء من المضرب يتحرك بدرجة أكثر من أي جزء مـن سـطح المضرب فى حركة دائرية تعطى مزيداً من الدوران .

ويمكن ان يكون الإرسال عبارة عن ضربة عنيفة تقريباً لانك تحتاج الى أن تحرك المضرب بأسرع مايمكن عند الملامسة . وفى البداية سـوف تجد انك لاتستطيع ضبط الإرسال في قمة سرعته ، ولذلك ينبغى أن تؤديـة ببطء أولاً . ومع استمرار التدريب سوف تكون قادراً علـى أداء سـرعة حركة المضرب القصوى عند الملامسة ، بالإضافة الى سرعة نقطـة حـك الكرة من خلال المحافظة على حركة المضرب لأسفل .

– الارتفاع :

يكون الارتفاع هو الجزء الذى عادة ما نـستخف بـه ولانواليـه الاهتمام ، إلا انه ينبغي أن يكون مسار الكرة منخفضاً فى جميع الأوقات ، ويستلزم هذا الأمر ملامسة جيدة . ولذلك ينبغى ان تلمس الكرة بحيث يكون مسارها منخفضاً بالنسبة للطاولة بقدر الامكان وفى حدود ارتفاع ١٦ سـم منها . وبهذا الاسلوب فان الكرة لاترتد عالية فى جانب المنافس مما يعوقه

فى أداء الهجوم . وهذا الارتفاع المنخفض سـوف يجعـل أداء الإرســال القصير ناجحاً أيضاً .

– العمق :

يعتبر العمق من العوامل الهامة للإرسال الجيد أيضاً وهناك نوعان للإرسال الجيد هما الإرسال القصير والإرسال العميق .

وينبغي أن يكون الإرسال القصير قصيراً بدرجــة تــسمح للكــرة بالارتداد على جانب سطح طاولة المنافس مرتين على الأقل لو تركت لهـا الفرصة بدون لمس ، وسوف يؤدى هذا القصر الى إجهاد المنــافس فـي الوصول الى الكرة فوق الطاولة لضربها بالإضافة الى صعوبة مهاجمتها .

ولكي تؤدى إرسالا قصيراً فانك ينبغى أن تجعل الكرة ترتد قريبــة من الشبكة فى جانب الطاولة الخاص بك بنعومة بقدر الامكــان . أمــا إذا ارتدت الكرة قريبة من الحد النهائي أكثر من اللازم فى جزء ملعبك فى أول

ارتداد لها بعد الضرب . فانه سوف يكون مسارها لمــسافة بعيــدة حتى تعبر الشبكة وتظل قصيرة مما يعطى لمنافسك فرصة ســانحة للقيــام بردها .

ويؤدى الإرسال إما قصيراً جداً بحيث ترتد الكــرة بعــد عبورهــا الشبكة مباشرة أو أن يكون ارتدادها بالقرب من الحــد النهــائي لطاولــة المنافس . وسوف تؤدى الحالة الأولى الى صعوبة لدى المنافس فى إيجاد طريقة فوق الطاولة للوصول الى الكرة بينما تكون الحالة الثانية أسهل لــه

فى الحصول على الكرة عند قرب الحد النهائي . وبدون شط فانه يكون من الصعب أداء عملية هجوم من كلتا الحالتين ، إلا ان الحالة الأولــى تكــون أصعب في وصول المنافس الى الكرة مما قد يتيح لك فرصة الفوز بنقطة .

ومن المهم ان يرتد الإرسال العميق في حدود ١٦ سم مــن الحــد النهائي للطاولة حتى تجبر المنافس على الابتعاد عن الطاولة وعن هدفــه (نصف الطاولة الخاص بك) بقدر الامكان . ونظراً لان الإرســال العميــق يكون من السهل مهاجمته عن الإرسال القصير خاصة بالضربة الأماميــة ، لذلك فانه ينبغى أن تؤديه بسرعة كبيرة الى جانب الضرب الخلفى لمنافسك لإجباره على رد الكرة بالضربة الخلفية . وإذا كان منافسك دائــم التحــرك حول المكان لاستخدام الضربة الأمامية من ركن الــضرب الخلفــى ، قــم بمفاجأته بتوجيه ضربتك موازية لخط الجانب الى ركن الضرب الامــامى ، وفى هذه الحالة سوف تضع منافسك بعيداً عن مكانه وتفوز بنقطة مضمونة . وإذا رأيت أن منافسك قادر على الهجوم على إرسالك العميق بفاعلية ، قم باستخدام الإرسال القصير .

- **السرعة :**

تستخدم السرعة عادة فى الإرسال المستقيم بالــضربة الخلفيــة ، ومفتاح نجاح الإرسال السريع هو بدون شك فى سرعته ، حيث لا تعطــى لمنافسك وقتاً للاستجابة للكرة . وينبغى ان ترتد الكرة فى هذا النوع مــن الإرسال قرب الحد النهائي للطاولة بقدر الامكان ، فمثلاً لوتخيلت انك تقوم بأداء إرسال بدوران علوي بالضربة الخلفية حاول أن تبدأ ضربتك بمرجحه

يدك مباشرة تجاه الكره كما لوكنت ستقوم بضربة مستقيمة خلفية . وينبغى ان تضرب الكرة قريباً من الحد النهائي في جانب طاولتك لكي تعطيها أطول وقت ممكن فى السقوط على الجانب الآخر من الطاولة . المس الكرة فى حدود ارتفاع ٣ سم تقريباً من سطح الطاولة .

وعند الملامسة فانك تستطيع إما أن تؤدى حركة حك بسيط لإعطاء الكرة قليلاً من الدوران أو أضرب الكرة مسطحة ، والإرسال المسطح لا يكون أقل فاعلية عن الإرسال بالدوران عندما يؤدى بسرعة بالغة . وعليك ان تضع قليلاً من الدوران الخلفى للكرة لكي يتعادل مع حركة لف الكرة الذى يحدث لها عادة عند ضربها الطاولة . وبهذا الاسلوب فإن الكرة بدون دوران التي تكون بالغة السرعة سوف يكون من الصعب لمنافسك التعامل معها .

وعادة ما يؤدى الإرسال السريع في مواجهه الضربات الخلفية مثل الإرسال العميق بالدوران . ولكنك إذا وجدت ان منافسك يتحرك حول جانب ضربه الخلفى وجه إليه كرة قاتلة نحو جانب ضربه الامامى .

الفصل الثاني

الخطوات الفنية والتطبيقية لمهارات تنس الطاولة

ضرب الكرة بالمضرب

أ- الخطوات الفنية

١- القبض الصحيح على المضرب .

٢- يتم استعمال ظهر المضرب .

٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلا بحيث يصبح ظهــر المــضرب مواجها للزميل .

٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلا عن اليسرى وثقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة وتتم المرجحة في اتجاه ضربة الكرة حيث ينقل ثقل الجسم علــى القدم الأمامية .

الخطوات التطبيقية

١- التمرين على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب

٢- التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالــب الكــرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس عدة مرات .

٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الأخرى ضــرب الكرة القادمة من الزميل بعد ارتدادها من الطاولة .

٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب بعيدا عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠سم

٢- تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم مرتكز على أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلا مع ميل الجذع للأمام .

٣ - ثنى مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدما عن اليمنى واقرب إلى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجها للطاولة .

٤-تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير الثقل على القدم الأمامية .

الخطوات التطبيقية

١- أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء .

٢- يقف المتدرب أمام زميل له وأمام الطاولة ويقبض على المضرب بالقبضة الصحيحة وبمرجح الذراع ليمرر الكرة للزميل .

٣- من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .

الضربة الرافعة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يتخذ المتدرب وقفة الاستعداد بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً .

٢- يقوم المتدرب بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية .

الخطوات التطبيقية

١- تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة

٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب

٣- تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة

٤- تبادل الضربات الرافعة الأمامية في اتجاهات مختلفة .

٥ -تبادل الضربات الرافعة الأمامية بين زميلين مع حساب عدد الضربات والزمن .

الضربة الرافعة الخلفية

الخطوات الفنية

١ – القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجها للشبكة .

٢ – يكون الجزء العلوي من الجسم مائـلا قليلا الى الأمـام مـع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة

٣ – يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شـكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم الى الأمام قلـيلا بعد أداء هذه الضربات .

٤ –يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة الى الأمام

الخطوات التطبيقية

١ – تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم المشي دون استخدام المضرب والكرة .

٢ – التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب .

٣ – تؤدى حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة .

٤ – تبادل الضربات الرافعة الخلفية زميلين وفى اتجاهات مختلفة .

٥-تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .



الضربة نصف الكرة

الخطوات الفنية

١- تؤدى هذه الضربة عندما يكون المتــدرب ملاصــقا للطاولــة بمسافة لا تــقل عن ٣٠ سم .

٢- يتخذ المتدرب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكـون الجـذع مائـلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتـان

٣- يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشـرة عـن سطح الطاولة إلى أعلى محتفظا بالمضرب بزاوية .

٤- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون اسـتخدام الرسغ مع مراعاة ثنى المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة

الخطوات التطبيقية

١- أداء الحركة بوجهي المضرب بالتبادل دون استخدام الكرة

٢- أداء الحركة بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون مسار الكـرة الى جهتي منتصف الطاولة .

٣- يقوم المتدرب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميـل برمي الكرة أمام زميله ليضربها بالضربة نصف الطائـرة .

٤- ترمى الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها بمجـرد إيقاعهـا وارتطامها في نصف ملعبه مع التدرج بسرعة المضرب .

الضربة الساحقة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمين وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة إلـــى جانب جسمه الأيمن .

٢- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائـــلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى أعلى ارتداد لها .

٣-عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى أن تصل أمام وجه المتدرب أو تجتازه الى جهة اليسار مع نقل مركز ثقـــل الجسم من القدم اليمنى الى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .

الخطوات التطبيقية

١- تـــؤدى الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .

٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .

٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم المتدرب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائـــــط عدة مرات .

٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخـــر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساحقة الخلفية

الخطوات الفنية

١- يكون وقوف المتدرب خلف الكرة تماما ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية .

٢- تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع

٣- تمرجح اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها .

٤- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة .

الخطوات التطبيقية

١- تؤدى الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .

٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .

٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم المتدرب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .

٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساقطة

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب قرب الطاولة بحيث تكون قدمـه اليمنـى قـرب الطاولة و اليسرى متـأخـرة والركبتان منثنيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة .

٢- تقوم الذراع بخداع المتدرب المنافس بأرجحتها بـسرعة لكـن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به .

٣- يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالـب جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابـل كتفـه الأيـسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة .

٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب المتدرب ذراعه لوضع التهيـؤ لإعادة الكرة القادمة .

الخطوات التطبيقية

١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة .

٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترتطم بالمضرب لترتد منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية .

٣- التمرين السابق مع أداء حركة خداع بالذراع .

٤- الملعب بين زميلين على الطاولة وأثنـــاء اللعـب يـتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم الخلفية بالتبادل بين الزميلين .

الإرسال بوجه المضرب الأمامي

الخطوات الفنية

١- يقف المتدرب خلف الطاولة بمسافة تتراوح مابين ٥٠ ــ ٦٠ سم متخذا وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظـة علـى زاويـة المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه .

٢- تثنى الركبتان قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وتكـون إحـدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .

٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبـسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية .

٤- يقوم المتدرب بتحريك المضرب خلفا ثم أماما عند رمى الكـرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة مـن المرفـق تـؤدى ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطـري بكـرات قـصيرة أو متوسطة وطويـلة .

الخطوات التطبيقية

١- تـؤدى المهارة بالمضرب دون كرة للحصول على الإحـساس الحركي .

٢- تــؤدى المهارة دون لمس الكرة بعد قــذفها لأعلى عموديـــــا وتركها تسقط على الأرض .

٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي باســتخدام المــضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائـــــط .

٤- يقوم المتدرب بــأداء الإرسال من أماكن مختلفة عــن ســطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على سطح الملعب الأخر .

٥- يرفع المتدرب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم يـــــؤدى المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع .

الإرسال بوجه المضرب الخلفي

الخطوات الفنية

١- يتخذ المتدرب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرســـال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .

٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة

٣- يـــــؤدى الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي مـــع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرجحة

الذراع الحاملة للمضرب الى الخلف والى الأعلى قليلا ليتم احتكـــاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال

الخطوات التطبيقية

١- تـــــؤدى الحركة دون استخدام الكرة .

٢- تـــــؤدى المهارة بوجه المضرب الخلفي إلى الجهة المقابلـــة بشكل قطري .

٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى إلى وضعها الأصلي .

٤- تـــــؤدى الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد أماكن ســقوط الكرة .

٥- تـــــؤدى الحركة الى جهات مختلفة باستخدام أسلوب الخداع

خطط اللعب في كرة الطاولة

يجب استخدام الضربات التي سبق شرحها فى مواقف المنافــسة ، حيث أن هذه هي القيمة الحقيقية لها ، فلا توجد فائدة من أن اللاعب ماهراً في التدريب وفاشلاً في المنافسة ، لأنه لم يتدرب على مواقف المنافسة ،

وينبغي أن يكون الهدف هنا هو تطوير النمط الهجومي على جانبي الطاولة بحيث يكون قوياً وفعالاً . كما انه يحتاج لأن يكون أيضاً مرناً لحــد ما بحيث يكون فعالاً فى جميع أنماط اللعب الأخرى . إذ لا توجد فائدة مــن كون نمطه مؤثراً فى مواجهة لاعب منافس يؤدى ضربات مردودة مستقيمة

وضعيفاً في مواجهة لاعب لولبية . بل لابد لك من الاهتمام بتدريب جميع المهارات الفنية والخططية لكي تكون مؤثرة في مواجهـــة الأنمـــاط المتعددة من اللعب . وبذلك يستطيع اللاعب أن يتكيف مع مواقف المنافسة الحقيقية . ويتوقف هذا الأمر على خطط اللعب المتنوعة, والتكتيك في تنس الطاولة هو التطبيق الملائم للضربات المختلفـــة علـــى ســـطح الطاولـــة .

الخطط العامة في اللعب:

تتركز الخطط العامة فى اللعب على سرعة حركة القدمين ، وتوفيق الضربات وفتح اللعب على سطح الطاولة ، بالإضافة إلـــى تنويـــع ســـرعة اللعب ، والمبادرة في الهجوم . وأيضاً في اكتشاف نقاط القـــوة والـــضعف التي لدي اللاعب ولدى المنافس .

حركة القدمين **foot work:**

تختلف الطرق المتعددة التي يتدرب فيها اللاعب على حركة القدمين فى مواقف المنافسة عن أشكال التدريبات ذات التسلسل المنـــتظم لحركـــة القدمين التي سبق توضيحها . ففي مواقف المنافسة عـــادة مـــا يـــستعمل المنافس مجموعة متنوعة من الضربات التي يوجهها للاعب الذي أمامه ، وعلى اللاعب أن يتوقع أين ستوجه الكرة التي سيلعبها فقط . ولذلك يجب أن التدريب على حركة القدمين ذات التسلسل غيرا لمنتظم لمواجهـــة مثـــل هذه الكرات ، ويبدأ التدريب على ذلك عادة أمام مساحة صغيرة من ســـطح الطاولة أولاً ثم أمام مساحة كبيرة منها بعد ذلك .

توفيق الضربات:

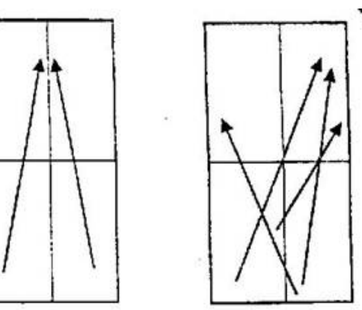
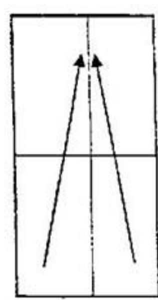
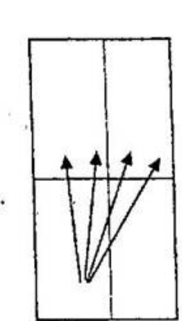
إذا كان المتدرب متميزاً في أحد أنواع الضربات فإنه يجب أن يلعب ضربات أخرى أيضاً ويحاول إتقانها لوضع منافسه في حالة من الارتباك وعدم القدرة على التوقع . فمثلاً يستطيع أن يستخدم اللولبية مع الضربة المردودة والضربة الساحقة ، والضربة القاطعة مع الدفع والضربة المردودة وأيضاً الصد مع اللولبية والضربة المردودة .

فتح اللعب:

كلما كان اللعب مفتوحاً على جميع أجزاء سطح الطاولة كلما زاد ارتباك المنافس وزاد إجهاده ، ولذلك ينبغي استغلال كل مساحة الطاولة بواسطة توجيه ضربات قصيرة قريبة من الشبكة وضربات طويلة فى العمق عند الحد النهائي للطاولة. أيضاً يمكن توجيه ضربات إلى جانبي الطاولة فى ركنيها الأيمن والأيسر . فمثلاً ضربة أو ضربتين الى الركن البعيد الآخر .

تنويع اللعب :

إذا استمر اللعب على وتيرة واحدة فإن ذلك قد يؤدى الى الملل والضيق وقلة التركيز . فمثلاً إذا كان المتدرب ومنافسه يؤديان ضربات مردودة مثل ضربة خلفية الى ضربة خلفية (قطرية) ، فإنه يجب على المتدرب تغيير سرعة اللعب. كما ينبغي عليه أيضاً أن يأخذ المبادأة في توجيه هجومه بلعب ضربة شديدة القوة أو ضربة ساحقة لمحاولة إنهاء النقطة لصالحه .

المبادرة في الهجوم :

المبادرة في الهجوم لمحاولة التغلب على المنافس هي التي تـشكل نقطـة الانطلاق . وهى تعد من الأمور الهامة التي يجب التأكيد عليها في اللعـب خاصة إذا كانت النتيجة متقاربة في الجزء الأخير من الشوط . فمـثلاً إذا : كانت النتيجة لصالحك ٨ – ٧ نقطة ، ومعـك الإرسـال ، وتحتـاج إلـى الحصول على الثلاث نقاط التالية للفوز بالشوط ، فلا تصر على عمل دفاع

وتنتظر حتى يرتكب منافسك خطأ ما ، ولكن ينبغي أن تكون شجاعاً باتخاذ المبادراة إرسال قوى فعال أو رد كرات قاتلة حتى تفوز بهذه النقاط الثلاث وتحقق هدفك .

اكتشاف نقاط القوة والضعف :

إن اكتشاف نقاط القوة والضعف يعد أمراً حيوياً فى اللعب ، ولذلك فإنه يجب اكتشاف نقاط قوة وضعف المنافس بأسرع ما يمكن حتى يمكن معرفة كيف توجه الضربات إلى نقاط ضعف المنافس . فإذا كان المنافس ضعيفاً في الضربات الخلفية ، يتم توجيه إليه ضربات أكثر إلى جانب الضربات الخلفى. وإذا كان المنافس يفضل لعب الكرات العميقة ، وجه إليه كرات قصيرة . وإذا كان المنافس قد بعد كثيراً عن احد ركني الطاولة وجه إليه الكرة في الركن البعيد عنه ، وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات من وسط الطاولة وجه كراتك إليه. وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات من وسط الطاولة اللولبية وجه إليه كرات قصيرة على الطاولة. كما انه من المهم أيضاً أن العمل على تغطيه نقاط ضعفك بقدر الإمكان واستغلال نقاط قوتك في إعطاء ضربات قاتلة لإنهاء النقطة لصالحك .

خطط اللعب الفردي :

تتطلب خطط اللعب الفردي درجة عالية من القدرات البدنية كالتحمل والقوة العضلية والمرونة .... إلخ ، وأيضاً قدرات عقلية على مستوى عال من سرعة الإدراك وصدق التوقع واتخاذ القرار الصحيح ، بالإضافة الى التركيز والمثابرة وقوة الإرادة والكفاح من اجل الفوز ، وعادة ما يكون تقدير مستوى اللعب عن طريق ملاحظة مستوى اللياقة البدنية ، والزمن

الفعلي للشوط أو المباراة ، واحتساب عدد النقاط الفائزة ، بالإضافة إلى عدد الأخطاء أو عدد مرات الفشل في أداء ضربة من الضربات الخاصة بتنس الطاولة .

وتعتبر الخطط في اللعب الفردي هي التطبيــق الملائــم للــضربات بواسطة اللاعب والاستعمال الهادف للأداء الحركي لهــا وتقــدير رد فعــل المنافس ، وعادة ما يقدم المدرب دائماً مع تعليم الأداء الحركي لضربة مــا إرشادات ونصائح فى خططها الفردية مثل : أن يكون الإرسال متنوعاً بين القوة والدقة . ودائماً ما يكون من الصعب الفــصل بــين الأداء الحركــي للضربات والخطط الفردية في لعبها نظراً لوجود ارتباط وثيق بينهما ، ولا يمكن تحديد متى ينتهي أحدهما ومتى يبدأ الآخر فى اللعب . ولذلك فإنه من الأفضل على اللاعب عند تنمية وتطوير أدائه المهاري أن يطوره جنباً إلــى جنب مع أدائه الخططي ، لأن البراعة في استعمال الخطط الفرديــة تعطــى للعب متعة وجاذبية وحيوية .

ويتطلب الأداء الخططي إسهاماً لعمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء نظراً للطبيعة المواقف المتنوعة والمتغيرة فى المباريــات ، وكلمــا زادات درجة إتقان اللاعب للضربات كلما ركز الجزء الكبر من تفكيره الذهني على خطط اللعب لمختلفة ، ويمثل الإعداد الخططي أهمية بالغة بالنسبة لتــنس الطاولة لما تتميز به هذه اللعبة من كفاح وتنافس وجهاً لوجه مع وجــود المنافس الإيجابي فى مواجهة اللاعب مباشرة ، بمعنى إنها عبــارة عــن مواجهة بين تفكير اللاعب وتفكير منافسة ، ولذلك فإنه عند استخدام لخطط

اللعب فى المنافسة فإنه يجب مراعاة أن تكون هذه الخطط فعالة ومؤثرة فى مواجهة نمط لعب المنافس .

أنماط اللعب وخططه :

لا يوجد نمط لعب واحد فقط يتخصص فيه أي لاعب تنس طاولة يمكن ان يطلق عليه بالنمط النقي . وإنما يستخدم كل لاعب جزءاً صغيراً من أنماط لعب متعددة وقدراً كبيراً من نمط واحد منها عادة . فمثلاً يطلق على بعض اللاعبين باللولبيين لأنهم يلعبون بلولبة بدرجة كبيرة ولكنهم عامة يقومون بالصد والضرب الساحق متى سنحت لهم الفرصة لأداء ذلك . كما يختلف كل لاعب فى كيفية لعبة أي نمط من أنماط اللعب اختلافا بسيطاً عن أي لاعب آخر .

مجموعات اللاعبين :

يمكن تقسيم اللاعبين الى مجموعات وفقا لأنماط لعبهم المميزة كما يوضحها " هودجز Hodges " على النحو التالي :

١- لاعبو اللولبة Loopers :

وهم اللاعبون الذين يتميزون بأداء لولبة (دوراناً) للكرة فى ضرباتهم بدرجة كبيرة .

٢- لاعبو الضرب الساحق Hitters or Smashers :

وهم اللاعبون الذين يتميزون بأداء الضرب الساحق والقاتل فـــى ضرباتهم بدرجة كبيرة.

٣- لاعبو الضربات المردودة المستقيمة Counter drivers :

وهم الذين يتميزون برد معظم الكرات الآتية من منافس بـــضربات مستقيمة قوية.

٤- لاعبو الصد Blockers :

وهم الذين يتميزون بصد معظم الكرات المضروبة بقوة من منافس
٥- لاعبو القطع Choppers :

وهم الذين يتميزون برد الكرات بالضربات القاطعة ذات الدورانات الخلفية .

٦- لاعبو الرفع Lobbers :

وهم الذين يتميزون برد الكرات القوية بالضربات الرافعة العاليـــة . وهذه المجموعات المتعددة من اللاعبين هي تلك المجموعـــات التـــي مـــن الممكن أن تواجه أنماط لعبها المتميز أثناء أى منافسة من المنافسات التى تشترك فيها . ولا تنسى أن تضيف لذلك أيـــضاً أنـــواع القبـــضات التـــى يستخدمها هؤلاء اللاعبون ، بالإضافة الى نوعية المطاط الخاص بمضاربهم ، لما لها من تأثير فعال على ضرباتهم وعلى قدرة اللاعب فى مواجهتها . وبدون قدر كبير من التفكير الثاقب فإنه لا يوجد أى طريق آخر يـــساعدك على أن تؤدى أفضل ما لديك من خطط فى لعب المباراة .

وهذا هو ما يؤيد القول بأنه من المهم أن تعرف جيداً نمــط لعــب منافسك ، وان تستخدم ما تستطيعه من خطط فى مواجهة ذلك . و اذاوجدت أن منافسك قد تغلب عليك ، كن مرناً وحاول أن تجرب خطة أخرى ، لأن

هذا يرجع عليك وحدك فى أن تكيف قوتك فــى مواجهــة ضــعف منافسك حتى تتمكن من إنهاء الشوط لصالحك .

خطط لاعبي الضربات المستقيمة وكيفية مواجهتها

يفضل لاعبو الضربات المــردودة الوقــوف فــى وســط الطاولــة ويقومون برد أي كرة تضرب إليهم . وهم عادة يضربون كل كرة عند قمة ارتدادها من على سطح الطاولة .

كما يقومون بأداء ضربات ساحقة عندما تتاح لهم الفرصة لــذلك ، خاصة إذا كانت بالضربة الأمامية . وتعتبر أهم مبادئهم فى اللعب هي :

١- توجيه الكرة الى المكان المناسب .

٢- الثبات فى اللعب .

٣- السرعة فى أداء الضربات المردودة .

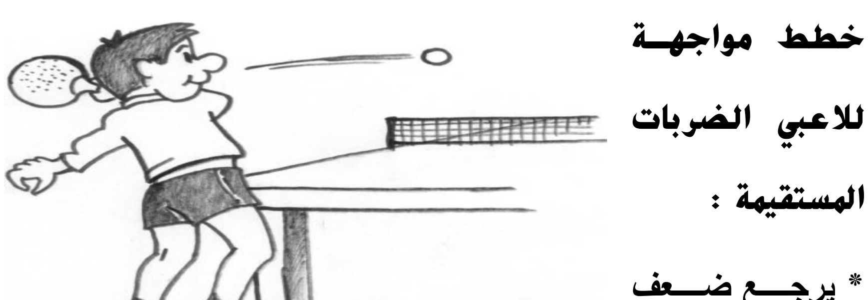
خطط لاعبي الضربات المستقيمة :

* وجه الكرات الى الجانب الأضــعف للمنــافس فــى معظــم الأوقــات .
* لا تعطى فرصة لمنافسك بقدر الإمكان فى التحــرك لاســتخدام ضــربته الأماميــة القويــة إذا كانــت ضــربته الخلفيــة هــى الــضعيفة .

* أجعل ضرباتك قوية بقدر الإمكان حتى لا تعطى فرصة لمنافسك بالرد عليك بضربات ساحقة .

* حاول أن تقوم ببناء أسلوب إيقاعي مناسب لك فى رد الكرات .
* رد كراتك مبكراً كلما أمكن ذلك وكن ثابتاً في لعبك .
* إذا استطاع منافسك التغلب على ضرباتك فإنه عليك ان تزيد من سرعتها وإذا بدأت في فقد الكرات أبطئ من ضرباتك ، وأنتظر دائماً الفرصة لأداء ضربات ساحقة .

خطط مواجهة للاعبي الضربات المستقيمة :



* يرجع ضعف ضربات اللاعب المردودة إلى أنها ليست سريعة أو ذات دوران ، ونظراً لأنه يستطيع رد أية كرات تضربها إليه ، فإنك ينبغي أن تؤدى نفس الشئ . وعندئذ سوف يهبط مستوى أدائه عادة عندما تهاجمه بشكل أكثر ثباتاً .

* لكي تلعب في مواجهة لاعب الضربات المردودة فإنه يجب عليك أن تركز هجومك تجاه جانبه الأضعف ، أو إلى وسط الطاولة إذا كان قوياً جداً في لعب الكرات من الركنين .

* خذ وقتك في مهاجمة لاعبي الضربات المردودة ، وانتقى ضرباتك بعناية كي تتغلب عليهم وخذ قراراً قاطعاً في ذلــك ، ولكنــك يجــب أن تتجنــب الاستمرار في خطأ اتخاذ القرار بناء على تجربتك أثناء اللعب في مواجهتهم
* لا تأخذ وقتاً طويلاً في اتخاذ قرارك . ويمكنــك أن تــرد الكــرات إلــى منافسك بشكل جيد إلى أن تجد الفرصة متاحة لك فــى مهاجمتــه بــضربة ساحقة إما أمامية أو خلفية .

* أد إرسالاً وهجوماً جيداً فى مواجهة اللاعبين المنافسين الأقوياء عنــدما يكون اللعب فى صالحهم . وحاول ان تنهى النقطة لصالحك قبــل أن تتــاح الفرصة لهم قبلك .

* استخدم الدوران العلوي والدوران الخلفى لكسر إيقاع لعــب الــضربات المردودة الخاصة بمنافسك .

خطط لاعبي الصد وكيفية مواجهتها :

يتشابه لاعبو الصد مع لاعبي الضربات المردودة فيما عدا أنهــم يلعبــون الكرة بمجرد ارتدادها من الطاولة مباشرة . وهم يميلون إلــى أن يكونــوا ثابتين مثل لاعبي الكرات المردودة ولكنهم يشكلون ضغطاً عليك باقتحامــك باستمرار . ويعنى هذا انك لن تجد الوقت الكــافي لأداء ضــربة قويــة . ويستطيع معظم لاعبي الصد أن يلعبوا الصد والضرب السا حق معاً .

إذ أنهم يقومون بأداء الصد الخلفى للكرة ، وأداء الضربة الساحقة الأمامية عندما تتاح لهم الفرصة لذلك .

وهناك ثلاثة أنماط للاعبي الصد هي :

١- لاعبو الصد القوى في ضرب الكرات .

٢- لاعبو الصد السلبي في ضرب الكرات .

٣- لاعبو الصد الدافع في ضرب الكرات .

خطط لاعبي الصد :

* يجب أن تضرب ضربتك بسرعة بمجرد ارتداد الكـرة مـن الطاولـة .
* وجه ضرباتك إما إلى الجانب الضعيف لمنافسك ، أو بالصد من جنب إلى آخر حتى تجبر منافسك على الجري في كل مكان على الطاولـة وأضـرب أثناء جريه .

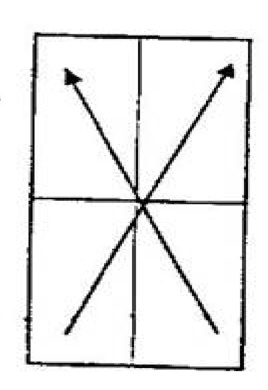
* كن مستعداً لأداء ضربة ساحقة عندما تصلك كرة ضعيفة من منافـسك . وأجعل صدك سريعاً بالضربة الخلفية حتى يكون إعداداً لك للقيام بـضربة ساحقة أمامية .

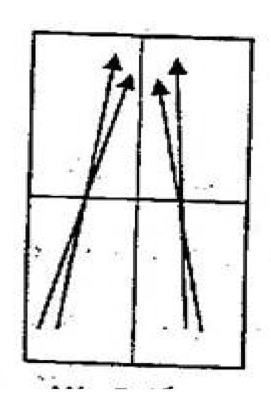
* نظراً لأن نقطة ضعف لاعبي الصد غالباً ما تكون في بـطء سـرعتهم ، لذلك ينبغي عليهم الوقوف قريباً من الطاولة حتى يتمكنوا من أخـذ الكـرة بسرعة بقدر المستطاع .

* نوع من سرعتك ومكان توجيه الكرة بإستمرار عندما تقوم بعملية الصد

خطط مواجهة لاعبي الصد :

* في حالة وجود لاعب صد قوى في وسط الطاولة وضعيف فى الـــركنين فإنه ينبغي عليك توجيه كرات الى الركنين للعمل على تحريكه الى ابعد مـــا يمكن للجانبين.

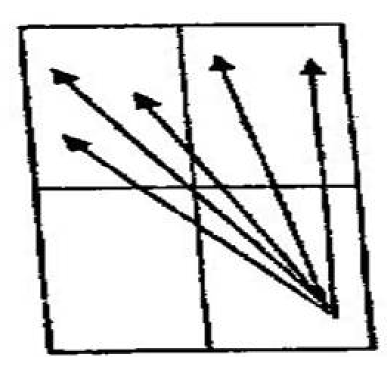




* فى حالة وجود لاعب صد قوى فى الركنين وضعيف فى وسط الطاولـــة فإنه ينبغى توجيه معظم كراتك التى تلعبها الى الوسط لأنه غالباً ما يكـــون أكثر بطئاً فى لعب هذه الكرات ، نظراً لأنه عليه أن يقرر ما إذا كان سوف يصد الكرة بضربة أمامية أو بضربة خلفية

* توقع أن يقوم لاعب الصد بضرب كراتك الضعيفة ضربات ساحقة فكـــن مستعداً لها .

* لا تتعجل فى لعبك عند مواجهة لاعبا الصد ، وكن صبوراً وانتقى كراتك ولكن لا تحاول لعبها بقوة بالغة حتى لا يقوم لاعب الصد برد الكـــرة إليـــك بقوة .



* ينبغي عليك في مواجهة لاعب صد قوى أن تهاجمه بقوة حتى تستطيع أن تجبره على ارتكاب خطأ ما عند محاولته صد الكرة بقوة .

* نقطة ضعف لاعبي الصد الثابت هو سلبيتهم . فهم يضعون جهداً كبيراً فى إعادة كل كرة ولكنهم لا يستطيعون أداء أى شئ آخر . ولذلك فإنه ينبغى عليك أن تبطئ فى ضرباتك ، معطياً لنفسك مزيداً من الوقت فى الإعداد لضرباتك الساحقة التالية خذ وقتك الكافي ، وانظر الى الكرة الصحيحة المناسبة ، ثم إنهى النقطة بسرعة بضربة قاتلة نحو نقطة ضعفهم .

* لا تقع فى خطأ ترك لاعب الصد يدخل فى إيقاع منتظم . ولا تؤدى هجوماً فى نفس المكان باستمرار بل نوع فى ضرباتك أيضاً.

* عادة ما يجد لاعبا الصد صعوبة أكبر فى صد الكرات البطيئة . ولذلك فإنك تستطيع أن تستخدم ضربات لولبية بدورانات بطيئة . وتتميز هذه الضربات بزيادة التصاقها بالمضرب فتقفز الكرة بشكل أكثر بعداً مما يجبر لاعب الصد إلى دفع هذه الكرات فجأة لأعلى ، وإلا فإنه سوف يفقدها فوراً . كما إن بطء ضربتك سوف يجعل ضربة لاعب الصد أكثر بطئاً ، مما يعطيك وقتاً أطول كي تصل إلى مكانك الصحيح لأداء ضرباتك بشكل أكثر قوة .

* عادة ما ترتد لولبتك السريعة من منافسك لاعبا لصد بشكل أسرع ولذلك فإنه ينبغي أن يكون لديك حسن تقدير في إعادتها إليه في العمق بعيــداً عنه بقدر الإمكان حتى تنهــى النقطــة لصالحك .

وبالنسبة لنمط لاعــب الــصد الدافع للكرة فإنه غالباً مــا يــدفع لــك الكرة إلى جانب الضرب الخلفى البعيد على الدوام فــي انتظــارك أن تلــف خطوة لضربها ضربة أمامية ثم يوجه إليك صداً سريعاً بعيداً الــى جــاني الضرب الأمامي. وهناك خمس طرق لمواجهة ذلك وهى :

١. هاجم بضربتك الخلفية دون خروجك بعيداً عن مكانك بالمرة . ثم أد لولبة خلفية بالضربة الخلفية .

٢. قم بأداء لولبة للكرة المدفوعة من أجل الحصول علــى النقطــة ، وينبغي أن تكون متأكداً من قدرتك على أداء هذه الضربة اللولبيــة بشكل مناسب .

٣. كن سريعاً فى تحركك بدرجة تجعلك قادراً على الحصول على هــذا الصد بضربتك الأمامية البعيدة .

٤. إذا كان المنافس لاعب الصد لديه سلبية فى ضربته الأمامية ، قــم بدفع الكرة إليه في الجانب الأمامي لإبعاد الزاوية عن جانب ضربك الخلفى ، وهاجم رده للكرة .

٥. استخدم ضربتك الأمامية في أداء لولبة بطيئة وعميقة ، لأن البطء الشديد فى ضربتك سوف يعطيك وقتاً كافياً فى العودة الى مكانك المناسب ، كما أن عمق الضربة يمنع منافسك لاعب الصد من ملامسة الكرة بشكل سريع .

خطط لاعبي القطع وكيفية مواجهتها :

يعتبر لاعبو القطع لاعبين دفاعيين . وهم غالباً ما يفوزون من خلال أخطاء منافسيهم . وعادة ما يلعبون على بعد من الطاولة قد يصل إلى ٥ متر أحيانا يردون كل الضربات الهجومية الموجهة إليهم من منافسيهم بواسطة القطع بالدوران الخلفى . وهذه الضربة تؤدى إلى صعوبة الهجوم عليها بفاعلية . ومن الملاحظ أن إستراتيجية لاعبي القطع ليست فقط في طريقة رد الكرة وإنما أيضاً في خداع منافسيهم وإجبارهم على ارتكاب الخطأ بأي شكل .

خطط لاعبي القطع :

* حاول أن تبقى منافسك مدة أطول في اللعب من خلال استخدامك دورانات متنوعة وصعبة أو بانتقاء فرصة أداء ضربات ساحقة ، أو بلعب كرات منخفضة مما سيوصله إلى الإحباط والبدء فى المغامرة في أداء ضرباته .

* إذا كان لدى منافسك المهاجم صعوبة فى تفسير نوعية الدوران ، نوع من دوران كراتك على الدوام . أما إذا لم يكن لديه مشكلة فى رد

كراتك القاطعة فإنــه يجــب عليــك أن تغيــر مــن خطتــك فــوراً .
* اضغط على منافسك بواسطة الهجوم عليه كلما سنحت لك الفرصــة وانتقى ضرباتك الساحقة التي سوف تؤديها بعناية ، ولا تكثر منها كي تكون مفاجئة بالنسبة له .

* كن صبوراً وواثقاً من نفسك خاصة وأن بعض اللاعبين يكونون غير قــادرين انفعاليــا علــى مواجهــة لاعــب القطــع المثــابر .
* خذ كل ضرباتك بجدية حتى الكرات التي يقوم اللاعب المنافس بدفعها إليك .

خطط مواجهة لاعبي القطع :

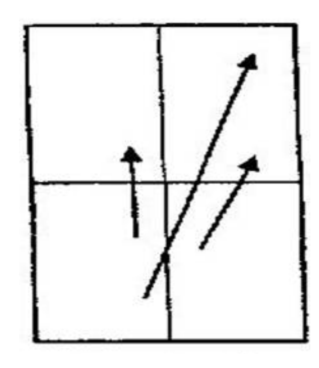
* حاول أن تكون متسيد الموقف على منافسك لاعب القطع . فإذا لــم تستطع الهجوم على كرة موجهة إليك من لاعب قطع ، فإنك تستطيع أن تقوم بدفعها إليه ثم تهاجم بالكرة التالية ، كما أنه إذا كنت غير متأكــد من تفسير نوعية الدوران فإنك تستطيع أيضاً أن تقوم بدفع الكرة حتى تتمكن من التغلب على لاعب القطع .

* هاجم بقوة كبيرة وكن ثابتا في مواجهة لاعب قطع يقوم بقطع كرة منخفضة أو بدفع كرة . كما يمكنــك أن تجعــل ضــرباتك المــردودة وضرباتك الساحقة قوية وسريعة حتى تكون أكثر فاعلية في مواجهته .
* يستطيع لاعبو القطع أن يتكيفوا مــع أى ضــربة إذا رأوا أن فيهــا الكفاية ويسبب التنويع فى اللعب مشكلة لديهم . ولذلك يمكن أن تستغل هذا أمام منافسك لاعبا لقطع بان تنوع فــي الــدوران ، والــسرعة ،

والاتجاه والعمق ، وارتفاع قوس الكرة ، حتى تخلق له مشكلة بالنسبة لتوقيته مما يؤدى إلى فقده الكثير من الكرات أو رده الكـرات بـشكل مرتفع .

* نظراً لأن لاعبي القطع أقوياء في الركنين فإنـك ينبغـي أن تحـاول إبعادهم عن هذا المكان المناسب لهم ثم وجه لهم كرة قوية في الـركن البعيد عنهم .

* عادة ما يكون لاعبو القطع ضعافاً فى وسط الطاولة ولذلك فإنه عليك بتوجيه كراتك الى الوسط حيث سيـضطرون الى أخذ وقت فى تقرير أى ضربة يستخدمون (الضربة الأمامية أو الخلفيـة) ومـن ثـم يتحركون للمكان الصحيح لأداء ضربتهم مما قد يؤدى فى كثير من الأحيان الـى ضـياع الضربة أو ارتفاع الكرة .



* إجبر لاعبى القطع الى التحرك الكثير أماماً وخلفاً وذلك مـن خـلال التنوع فى ضرباتك ما بين العمق والقصر مثل أداء ضربة سـاحقة أو لولبة بعمق ثم أداء دوران لكرة قصيرة .

* كن صبوراً وعندما تحين لك الفرصة لأداء ضربة ساحقة إلعبها بـلا تردد .

* خذ ميزة دائماً من الخطأ الذى يؤديه منافسك لاعب القطع . فإذا قام لاعبا القطع مثلاً بقطع الكرة المنخفضة أو قـصيرة (فـى منتـصف

المسافة بين الشبكة والحد النهائي) ، فإنها غالباً ما تكون سهلة فـي لعبها لولبة أو قتلها أو ضربها ساحقاً . وحاول أيضاً من تقليل أخطائك حتـى لا تعطـى للاعـب القطـع الفرصـة فـى التغلـب عليـك .

* لا تفرط فى أداء الضربات الساقطة فى مواجهة لاعب القطع كوسيلة مقاومة منك لضرباته الدافعة . إلا أن الضربة الساقطة تعتبـر طريقـة ممتازة للفوز بنقطة إذا وضعت منافسك في مكان بعيد جداً عن الطاولة

تعتبر الضربة الساقطة ضربة مغامرة للأسباب التالية :

١- إنها ضربة ضعيفة جداً ومن السهل فقدها .

٢- إنه من لسهل أن تنفلت الضربة لأعلى مما يعطـى كـرة سـهلة لمنافسك لاعبا لقطع فى أن يستحقها .

٣- إنه من الصعب أداء ضربة ساقطة جيدة فى مواجهة ضربة قاطعة عميقة من منافسك لاعب القطع .

ولذلك يجب ألا تحاول أداء ضربة ساقطة فى مواجهة ضربات دافعة من

لاعب القطع عندما تكون غير متأكد من تفسير نوعية دوران الكـرة لأنه سوف يحدث إما أنك تضع الكرة فى الشبكة أو تنفلت منك الكرة لأعلى . وعادة ما يتميز لاعبو القطع بالضرب الساحق القوى على الكرات الهابطة بإرتفاع حتى فى أثناء جريهم . أما إذا كنت متأكـدا مـن تفـسير نوعيـة الدوران للكرة الآتية من لاعب قاطع وكان هو فى موقف بعيد من الطاولة ، فلا تتردد فى أداء ضربة ساقطة فوراً حتى تنهى النقطة لصالحك .

خطط لاعبي الرفع وكيفية مواجهتها :

يستخدم اللاعبون الضربة الرافعة كتنويع فى ضرباتهم ، أو قد تكون ضربة عشوائية نتيجة موقف يائس . كما يقوم بعض اللاعبين باستخدامها بشكل دائم إذا وجدوا أن منافسهم يجد صعوبة في التعالم معها . وينبغي أن يكون لاعبو الرفع أقوياء في الجانبين ، وإلا سوف يقوم المنافس بتوجيه ضرباته الساحقة إلى الجانب الأضعف لديهم . إلا غالباً ما يكون لاعبو الرفع أكثر قوة في جانب الضرب الأمامي ويستطيعون أن يردوا الهجوم بشكل أسهل من هذا الجانب .

خطط لاعبي الرفع :

* يجب أن يوجه لاعبو الرفع كراتهم إلى العمق . إذا يمكن للمنافس أن يسحق الرفع القصير بضربة ساحقة في اتجاه زاوية واسعة بعيدة عن مكانك ، وفى هذه الحالة فإنه لا يمكن لك عمل أي شئ تجاهها .

* حاول كلاعب رفع أن تكسب الكرة دوراناً علوياً أو دوراناً جانبياً كي تجبر منافسك على ارتكاب أخطاء .

* نوع فى ارتفاعات الكرة المرفوعة خاصة وأن منافسيك قصار القامة سوف يجدون صعوبة فى لعبها .

* حاول رد الكرة بضربة ساحقة إذا أتيحت لك فرصة لذلك .

* إذا كانت الضربة الساحقة الملعوبة من منافسك ضعيفة فحاول أن تلعبها بالقطع عند ردها .

* تجنب أداء رفع الكرة فيما عدا إذا كنت مضطراً لذلك ، لأنها سوف تـــرد بضربة ساحقة من منافسك فى معظم الأحيان فى حالة إمكانية تعامله معها

خطط مواجهة لاعبي الرفع :

* يجب أن يكون لديك توازناً فى ضرب الكرات المرفوعة ضرباً ساحقاً مـــا بين القوة والنعومة ، ومن الأفضل استخدام الضرب الساحق الناعم فقط في مواجهة الكرات المرفوعة من منافـــسك التـــي تـــسقط بجـــوار الـــشبكة .

* اضرب ضرباتك الساحقة غالباً إلى جانب الضرب الخلفـــى (الأضـــعف) للاعب الرفع ، فيما عد إذا كنت مستعداً لإنهاء النقطة من ضـــربة واحـــدة قاتلة .

* وجه ضرباتك الساحقة إلى وسط الطاولة ، إذ يجد العديـــد مـــن لاعبـــي الرفع صعوبة في رفع الكرة من هذه المنطقة .

* عندما تهبط الكرة المرفوعة من مسافة قصيرة على الطاولة أنهى النقطة بلبها الى أحد الركنين الذي يكون لاعبا لرفع بعيداً عنه . أما إذا لـــم يكـــن لاعب الرفع متورطاً في الابتعاد فإنك من الأفضل توجيه الكرة الـــى جانـــب الضرب الخلفى الأضعف غالباً .

* أحياناً ما تواجهك ضربة رافعة سهلة نسبياً كي تسحقها . فكن متأكداً من أنك سوف تؤدى ضربة ساحقة متميزة . لأن مثل هذه الـــضربات الرافعـــة غالباً مـــا يكـــون قـــصد لاعـــب الرفـــع منهـــا هـــو خـــداع منافـــسه .

* أد ضربات ساقطة بشكل نادر حتى لا تعطى فرصة للاعب الرفع المنافس من عودة النقطة في اللعب لصالحه . ولكن إذا حصل منافسك على إيقـــاع

فى لعبه فإن ذلك قد يجعلك غير قادر على أداء ضربة ساحقة فى مواجهته أثناء اللعب . وهنا تكون الضربة الساقطة فعالة فقط لمجرد كسر إيقاع منافسك .

* إذا كانت الكرة مرفوعة فى العمق فإن تأثير الضربة الساقطة فى مواجهتها سوف يكون مستحيلاً . أما إذا كانت الكرة المرفوعة قصيرة فإنك تستطيع أن تردها بضربة ساحقة بعيداً عن منافسك .

خطط مستخدمي المضارب المتنوعة ومواجهتها :

عرفنا من قبل انه توجد أنواع متعددة من المضارب ، ولكل نوع منها تركيباته وخصائصه واستخداماته المميزة له ، والتي تلعب دوراً هاماً في حركة الكرة وسرعتها وقوتها . ويفضل كل لاعب اختيار مضربة في ضوء نمط لعبه ومستواه .

وفى هذا الجزء سوف نوضح بعض الخطط الخاصة بمستخدمي المضارب المتنوعة وكيفية مواجهتهم في أثناء المنافسات الخاصة بتنس الطاولة ، وذلك لمساعدة اللاعبين في رفع مستوى أدائهم وفى القدرة على مواجهة تأثير المضارب الأخرى الخاصة بمنافسيهم بشكل جيد لتطوير اللعب وتقدمه

خطط استخدام المضارب ذات المطاط الصلب أو المضاد للدوران

* أقتصد في استخدام هذين النوعين من المضارب بقدر الإمكان .
* استخدام هذه المضارب في رد الإرسال وخاصة الإرسال القصير .
* استخدم هذه المضارب فى ضرب الكرات بالضربات الساقطة القصيرة .

* استخدم السطح الأخر من المضرب المركب (ذي السطحين المختلفين) فى أداء الضربات الأخرى .

خطط مواجهة مستخدمي المضارب ذات المطاط الصلب أو المضاد للدوران
* كن مدركاً للقصور فى دوران الكرة الآتية من المنافس المواجــه لــك .
* قم بالهجوم على الكرات المردودة إليك بواسطة المضارب ذات المطــاط الصلب أو المضاد للدوران .

* وجه إرسالك بعمق إلى منافسك الذي يقوم باستخدام هــذه المــضارب .

خطط مواجهة استخدام المضارب ذات الحبيبات القصيرة البارزة

* أدفع الكرة بقوة وعمق إلى منافسيك الذين يستخدمون هذا النــوع مــن المضارب .

* أستخدم ضربات ذات دوران علوي قوى في مواجهة منافسيك مستخدمي هذه المضارب .

* لاحظ النقص في الدوران المصحوب للكرة عندما يردها المنافس إليــك .

خطط استخدام المضارب ذات الحبيبات الطويلة :

* أستخدم الضربات الخاصة بقطع الكرة أو صدها أو المهاجمة بالــدوران الخلفى غالباً عند استخدامك هذه المضارب .

* استخدم مضرباً مركباً وغير اتجاهه (لفه) .

فهرس